

**PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR *PASSING* PERMAINAN
BOLAVOLI DENGAN BENTUK BERMAIN PADA SISWA YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMP NEGERI 3 KARANGMOJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana



Oleh:

Gita Pravidiantoko

07601244163

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Permainan Bola voli dengan Bentuk Bermain pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 3 Karangmojo” yang disusun oleh Gita Pravidiantoko, NIM 07601244163 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Februari 2012

Dosen Pembimbing,

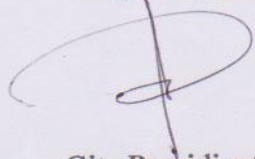


Drs. Sphadi, M. Pd
NIP. 19600505 198803 1 006

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri.

Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Februari 2012
Yang menyatakan,

Gita Pravidiantoko
NIM 07601244163

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Permainan Bola voli dengan Bentuk Bermain pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola voli di SMP Negeri 3 Karangmojo” yang disusun oleh Gita Pravidiantoko, NIM 07601244163 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 22 Maret 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Suhadi, M.Pd	Ketua Penguji		13/4 12
Herka Maya J, M.Pd	Sekretaris Penguji		12/4 12
Guntur, M.Pd	Penguji I		11/4 12
Sri Winarni	Penguji II		11/4 12

Yogyakarta, April 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Rumpis Agus Sudarko, M.Kes
NIP.19600824 1986011 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

➤ **Motto**

- ❖ Tiada kesuksesan yang bisa dicapai oleh seseorang tanpa adanya suatu usaha dan kerja keras dari seseorang tersebut.
- ❖ Hargailah orang lain apabila dirimu ingin dihargai oleh orang lain, dan Hormatilah oranglain apabila dirimu ingin dihormati oleh orang lain.
- ❖ Sayangilah keluargamu melebihi engkau menyayangi kekasihmu.

➤ **Persembahan**

Karya yang sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang berada dalam hati penulis:

- ❖ Allah S.W.T atas segala rahmad dan kuasaNya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
- ❖ Ibunda Wagilah dan Ayahanda Sutyar tercinta yang tiada henti-hentinya memberikan kasih sayang, teladan dan memberikan motivasi untuk berani menjalani tantangan kehidupan.
- ❖ Teman-teman PJKR E'07 terima kasih atas segala bantuan dan dukungannya.

**PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR *PASSING*
PERMAINAN BOLA VOLI DENGAN BENTUK BERMAIN
PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI DI SMP NEGERI 3 KARANGMOJO**

Oleh:
Gita Pravidiantoko
07601244163

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* permainan bola voli jika diberikan dalam bentuk bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Karangmojo..

Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen dengan desain penelitian bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*. Subjek dari penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Karangmojo yang berjumlah 24 anak. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran *passing* bawah (*Brumbach forearms pass wall-volley test*) dan *passing* atas (*Aahper face pass wall volley-test*). Teknik analisis data menggunakan uji-t dua sampel berkolerasi pada taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian hasil uji t pada data *passing* bawah diperoleh nilai t hitung (11,352) > t tabel (1,714), dan nilai p < dari 0,05. Sedangkan uji t pada *passing* atas diperoleh nilai t hitung (14,495) > t tabel (1,714), dan nilai p < dari 0,05. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Karangmojo setelah diberi permainan bolavoli dalam bentuk bermain. Dari hasil perbedaan peningkatan mean dapat dilihat peningkatan *mean* pada *passing* bawah 26,11 % > peningkatan *mean passing* atas 24,07 %. Hasil tersebut membuktikan peningkatan *passing* bawah lebih baik dibandingkan *passing* atas

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur hanya milik Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas ridho dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. dengan judul “ Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Permainan Bola voli dengan Bentuk Bermain pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola voli di SMP Negeri 3 Karangmojo”.

Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak, khususnya pembimbing. Penulis menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya dan penghargaan yang tinggi kepada:

1. Bapak Rumpis Agus Sundarko, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. Yang telah memberikan izin dalam penelitian ini.
2. Bapak Amat Komari, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga (POR) FIK UNY. Yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
3. Bapak Jaka Sunardi, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.
4. Bapak Suhadi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini
5. Bapak Suwarno, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP N 3 Karangmojo yang telah memberikan izin untuk pengambilan data.
6. Bapak Suharto selaku guru pendidikan jasmani SMP N 3 Karangmojo yang telah banyak membantu pengambilan data.

7. Ayah dan Ibu penulis yang telah memberikan dorongan dan kasih sayang.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Penulis mengharapkan kritik yang membangun demi tercapainya perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan pada umumnya dan Fakultas Ilmu Keolahragaan pada khususnya.

Yogyakarta, Februari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
 BAB I. PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	 10
A. Deskripsi Teori	10
1. Hakikat Peningkatan Kemampuan.....	10
2. Hakikat Keterampilan	11
3. Hakikat Permainan Bolavoli	12
4. Prinsip Dasar Pelatihan.....	19
5. Model Bermain Bolavoli dalam Permainan Bolavoli	22
6. Hakikat Ekstrakurikuler.....	27
7. Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 3 Karangmojo..	29
8. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama.....	30
B. Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Berfikir.....	35
D. Hipotesis Penelitian.....	36
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	 37
A. Desain Penelitian	37
B. Definisi Operasional Variabel	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
D. Waktu dan Tempat Penelitian	39
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisis Data	47

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subyek Penelitian	50
B. Data Hasil Penelitian.....	50
C. Analisis Data	57
D. Pembahasan	60
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	 62
A. Kesimpulan	62
B. Implikasi Hasil Penelitian	62
C. Keterbatasan Penelitian.....	63
D. Saran.....	63
 DAFTAR PUSTAKA	 64
 LAMPIRAN.....	 66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data <i>Pre Test Passing</i> Bawah.....	51
Tabel 2. Deskripsi Data <i>Post Test Passing</i> Bawah.....	52
Tabel 3. Deskripsi Data <i>Pre Test Passing</i> Atas	54
Tabel 4. Deskripsi Data <i>Post Test Passing</i> Atas.....	55
Tabel 5. Uji Normalitas.....	57
Tabel 6. Uji Homogenitas.....	58
Tabel 6. Uji T (Hipotesis).....	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Passing</i> Atas	16
Gambar 2. <i>Passing</i> Bawah.....	18
Gambar 3. Bermain Bola voli Sederhana.....	25
Gambar 4. Test Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	42
Gambar 5. Test Kemampuan <i>Passing</i> Atas.....	44
Gambar 6. Diagram Batang Hasil Penelitian <i>Pretest Passing</i> Bawah.	51
Gambar 7. Diagram Batang Hasil Penelitian <i>Posttest Passing</i> Bawah.....	53
Gambar 8. Diagram Batang Hasil Penelitian <i>Pretest Passing</i> Atas.....	54
Gambar 9. Diagram Batang Hasil Penelitian <i>Posttest Passing</i> Atas.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 2. Data Penelitian.....	70
Lampiran 3. Statistik Deskriptif.....	72
Lampiran 4. Uji Normalitas.....	73
Lampiran 5. Uji Homogenitas.....	74
Lampiran 6. Uji Hipotesis (Uji T).....	77
Lampiran 7. Lampiran Jadwal Kegiatan <i>Treatment</i>	79
Lampiran 8. Dokumentasi Pengambilan Data.....	93

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah mempunyai peranan yang besar dalam perkembangan individu peserta didik, dilingkungan sekolah. Sekolah adalah lembaga yang bersifat kompleks dan unik, bersifat kompleks karena sekolah sebagai organisasi yang mana di dalamnya terdapat berbagai dimensi yang satu sama lainnya saling berkaitan dan saling menentukan. Sedangkan sifat unik, menunjukkan bahwa sekolah sebagai organisasi yang memiliki ciri-ciri tertentu yang tidak dimiliki oleh organisasi lain. Ciri-ciri yang menempati sekolah memiliki karakter tersendiri dimana terjadi proses belajar mengajar untuk perkembangan potensi umat manusia. Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan tetapi tidak hanya berfungsi sebagai tempat mentransfer ilmu pengetahuan pada siswa, melainkan juga dituntut untuk dapat merangsang siswa dalam mengembangkan potensi-potensinya. Dengan begitu siswa dapat mengembangkan kreativitasnya sesuai dengan potensi yang dimilikinya dan juga dapat menerima serta memahami kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri peserta didik tersebut.

Menurut Yudha M. Saputra (1998: 5-6) sekolah seharusnya mempunyai tiga kegiatan program pendidikan, antara lain:

- a. Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan di dalam sekolah yang pengelolaan waktunya telah ditentukan dalam program.
- b. Kegiatan kokurikuler adalah Kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran biasa, yang bertujuan agar siswa lebih memperdalam dan

lebih menghayati apa yang telah dipelajari pada kegiatan intrakurikuler.

- c. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di sekolah tetapi pelaksanaannya di luar jam sekolah biasa dengan tujuan memperluas pengetahuan siswa, antara lain mengenai hubungan antar mata pelajaran, penyaluran minat dan bakat, serta pembinaan manusia seutuhnya.

Pengembangan potensi peserta didik ini dimulai dari jenjang pendidikan dasar sampai kepada jenjang pendidikan tinggi, dijumpai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan yang berlaku sekarang di sekolah, maka dari kurikulum yang dikembangkan memungkinkan potensi peserta didik berkembang secara optimal, mencakup kurikulum mata pelajaran, dan pengembangan diri, yang dalam pengembangan diri terdapat kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu kegiatan yang menunjang pengembangan bakat dan minat siswa adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 3 Karangmojo antara lain terdapat ekstrakurikuler olahraga dan bukan olahraga. Ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMP Negeri 3 Karangmojo antara lain: (bola voli, sepak bola, tenis meja, bola basket). Kemudian ekstrakurikuler bukan olahraga (ekstrakurikuler pramuka, ekstrakurikuler komputer, ekstrakurikuler karya ilmiah).

Kegiatan ekstrakurikuler ini berfungsi sebagai sarana untuk menyalurkan energi, kreatifitas, dan pikiannya dalam berbagai hal yang bermanfaat. Kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat dan kemampuannya di luar proses belajar mengajar di sekolah. Keikutsertaan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler ini diharapkan dapat mengembangkan fisik, mental, emosional siswa secara optimal.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah. Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang diajarkan dari kelas I-IX di sekolah termasuk pada sekolah menengah pertama. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral.

Salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang termasuk dalam materi pokok adalah permainan bola voli. Banyak manfaat yang dapat diperoleh dengan bermain bola voli. Dengan bermain bola voli dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian, dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat.

Keterampilan dasar bermain bola voli merupakan faktor yang mendasar yang harus dikuasai siswa terutama siswa SMP yang bermain bola voli. Dengan menguasai teknik dasar bermain bola voli, diharapkan siswa akan memiliki keterampilan bermain bola voli. Teknik dasar adalah faktor utama selain kondisi fisik, taktik, dan mental seorang pemain. Langkah awal dalam proses pembelajaran permainan bola voli di sekolah yaitu memperkenalkan teknik-teknik dasar bola voli terlebih dahulu kepada siswa, sehingga siswa dapat menguasai dan memahaminya (Marta Dinata, 2004: 5).

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa jenis teknik dasar yang meliputi: *passing* bawah, *passing* atas, servis, *block*, dan teknik *smash*. *Passing* merupakan teknik dasar bola voli yang berfungsi untuk memainkan bola dengan teman seregunya di dalam lapangan permainan sendiri. Disamping itu, *passing* sangat berperan sekali dan berguna untuk mendukung penyerangan atau *smash*. *Smash* yang baik adalah jika didukung *passing* yang baik dan sempurna pula. Agar siswa mampu melakukan *passing* atas, *passing* bawah dan servis dengan baik dan benar harus dilakukan pembelajaran yang sistematis dan terprogram. Seorang guru pendidikan jasmani harus mampu memilih proses belajar mengajar yang mudah dipelajari dan dipahami oleh siswa, salah satunya dengan menggunakan metode dalam bentuk bermain. Bentuk bermain yang akan diberikan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* permainan bola voli yaitu permainan sederhana dengan menggunakan *passing* atas, dan *passing* bawah.

Kemampuan teknik dasar *passing* bola voli merupakan hal terpenting untuk kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli memiliki kemampuan yang berbeda-beda, oleh karena tidak semua siswa SMP mengetahui dan mempraktekkan teknik dasar bola voli dengan baik dan benar, sehingga untuk mengetahui kemampuan yang berbeda-beda tersebut perlu disesuaikan dengan karakteristik siswa SMP yang masih menyukai aktivitas permainan. Sekolah menengah pertama yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli adalah SMP Negeri 3 Karangmojo. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Karangmojo berjalan

dengan baik termasuk pembelajaran permainan bola voli. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, teknik dasar permainan bola voli telah diajarkan dan dilatih dengan baik dan benar.

Dari data statistik hasil teknik *passing* atas dan *passing* bawah permainan bola voli yang diukur pada awal tahun pelajaran 2011 adalah sebagai berikut:

No	Nama	<i>Passing</i> atas	<i>Passing</i> bawah
1	M S	17	18
2	B A P	18	17
3	M D	13	12
4	M C	16	15
5	A N P	17	18
6	B F	14	12
7	S S	15	16
8	A Y H	20	20
9	A Y	17	18
10	E Y P	21	21
11	R F R	13	13
12	D R	17	17
13	E S	20	21
14	E M.	13	14
15	A S	17	16
16	I M	18	19
17	A N	15	16

(Sumber : SMP Negeri 3 Karangmojo).

Setelah dianalisis lebih lanjut dengan mengacu pada buku Richard H. Cox(100-103), hal ini menunjukkan bahwa proses kegiatan ekstrakurikuler yang telah dilaksanakan belum menunjukkan hasil yang maksimal dari *passing* atas dan *passing* bawah tersebut.

Dari Data prestasi yang diperoleh dari kejuaraan bola voli di SMP Negeri

3 Karangmojo antara lain:

1. Tahun 2001: Juara 1 dan 2 putra-putri se-Kecamatan Karangmojo.
2. Tahun 2002: Tidak mendapatkan juara.
3. Tahun 2003: Juara 1 dan 2 putra-putri se-Kecamatan Karangmojo.
4. Tahun 2004: Tidak mendapatkan juara.
5. Tahun 2005: Tidak mendapatkan juara.
6. Tahun 2006: Tidak mendapatkan juara.
7. Tahun 2007: Tidak mendapatkan juara.
8. Tahun 2008: Juara ke-2 putra-putri se-Kabupaten Gunungkidul.
9. Tahun 2009: Juara ke-2 putra-putri se-Kecamatan karangmojo.
10. Tahun 2010: Tidak mendapatkan juara.
11. Tahun 2011: Tidak mendapatkan juara.

(Sumber: SMP Negeri 3 Karangmojo)

Dari data tersebut di atas jelas terjadi penurunan prestasi di SMP Negeri 3 Karangmojo. Data di atas menunjukkan pada dua tahun terakhir yaitu di tahun 2010-2011. Masih banyak siswa yang belum mampu melakukan teknik dasar dengan benar. Kemampuan teknik dasar yang kurang baik akan berpengaruh pada kualitas permainan yang rendah. Pemberian metode melatih ekstrakurikuler bolavoli dirasa masih kurang bervariasi, hal ini mengakibatkan kemampuan teknik dasar *passing* permainan bolavoli masih rendah. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli ini masih belum berhasil karena belum memiliki prestasi yang membanggakan dikarenakan kurangnya

pengalaman bertanding dan minimnya kemampuan teknik yang dimiliki oleh siswa.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar bolavoli. Rendahnya kemampuan teknik dasar *passing* permainan bolavoli tersebut perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah karena penguasaan teknik dasarnya yang kurang baik, kemampuan fisik yang tidak mendukung atau pun metode melatih yang kurang efektif dan lain sebagainya. Kondisi yang demikian seseorang guru pendidikan jasmani dan pelatih harus mampu mengevaluasi dari semua faktor baik dari pihak guru atau pelatih sendiri maupun dari pihak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

Teknik dasar bola voli merupakan peran terpenting dalam permainan bola voli. Dengan metode bentuk bermain belum diketahui apakah dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan bola voli. Perlu dilakukan penelitian untuk dapat mengetahui hasil dari proses kegiatan ekstrakurikuler tersebut dengan kemampuan teknik dasar bermain bola voli. Penulis melakukan penelitian dengan judul: “Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Permainan Bola voli dengan Bentuk Bermain pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola voli di SMP Negeri 3 Karangmojo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya kemampuan teknik dasar *passing* bawah pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Karangmojo.
2. Rendahnya kemampuan teknik dasar *passing* atas pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Karangmojo.
3. Metode yang digunakan dalam melatih kegiatan ekstrakurikuler di SMP masih kurang bervariasi.
4. Kegiatan ekstrakurikuler masih belum berhasil karena belum memiliki prestasi yang membanggakan dikarenakan kurangnya pengalaman bertanding dan minimnya kemampuan teknik dasar *passing* yang dimiliki siswa.

C. Batasan Masalah

Identifikasi masalah yang ada, penelitian dibatasi pada peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* atas dan *passing* bawah permainan bola voli jika diberikan dalam bentuk bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Karangmojo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan yaitu: “adakah pengaruh metode bermain dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* permainan bola voli pada siswa SMP Negeri 3 Karangmojo yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* permainan bola voli jika diberikan dalam bentuk bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Karangmojo.

F. Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui, ada tidaknya peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah permainan bola voli jika diberikan bentuk bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP, maka dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

Manfaat teoritis:

1. Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai bentuk latihan yang berupa permainan yang telah dimodifikasi dalam kegiatan ekstrakurikuler disekolah.

Manfaat praktis:

2. Dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi guru dan pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Karangmojo terhadap proses pembelajaran dan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler.
3. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi penelitian karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.
4. Bisa sebagai landasan teori bagi yang ingin mengukur kemampuan teknik dasar *passing* permainan bola voli.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Peningkatan Kemampuan

Peningkatan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ke-2, (1997: 1060), merupakan proses, perbuatan cara meningkatkan (usaha, kegiatan). Kemampuan merupakan kesanggupan, kecakapan, kekuatan: kita berusaha dengan diri sendiri untuk melakukan sesuatu: kekayaan yang dimiliki. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa peningkatan kemampuan adalah suatu proses perbuatan atau cara meningkatkan usaha dengan didasari kesanggupan, kekuatan untuk melakukan suatu potensi yang dimilkinya.

Peningkatan kemampuan adalah suatu penambahan atau perkembangan keterampilan ke arah yang baik dimana penambahan atau perkembangan keterampilan tersebut diperoleh dari metode latihan yang tersruktur dan bertahap (Widodo Santoso, 1995 Vol IV No 03, Edisi Oktober Desember).

Berdasarkan kedua pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa peningkatan kemampuan adalah suatu metode terstruktur dan bertahap yang disertai dengan kesanggupan, kekuatan, untuk mengembangkan potensi yang dilakukan secara kontinu.

2. Hakikat Keterampilan

Keterampilan seharusnya mendapat perhatian pada tingkat awal, dan pengajaran berlangsung berkesinambungan. Istilah terampil dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat keahlian seseorang dalam melaksanakan tugas. Menurut Rusli Lutan (1988: 94) keterampilan dipandang sebagai suatu perbuatan atau tugas, dan lainnya sebagai sebuah indikator dari tingkat kemahiran.

Menurut Yanuar Kiram (1992: 11) keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar. Sedangkan menurut Singer dalam Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000: 16) keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Suatu keterampilan ada keharusan untuk pelaksanaan tugas yang terlepas dari unsur kebetulan.

Menurut Sugianto dan Sudjarwo (1993: 13) keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran fikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan.

Menurut Sugianto dan Sudjarwo (1993: 249) keterampilan gerak dapat diartikan sebagai keterampilan untuk melakukan tugas-tugas gerak tertentu

dengan baik. Menurut Aip Syarifudin Muhadi (1992- 1993: 224) gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan–keterampilan yang berfaedah menunjukkan tingkat kemahiran dan derajat keberhasilan yang konsisten untuk mencapai tujuan dengan efektif dan efisien.

3. Hakikat Permainan Bolavoli

a. Prinsip Dasar Bermain Bolavoli

Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga beregu atau tim. Permainan bolavoli dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim berjumlah enam orang pemain. Permainan bolavoli dimainkan di atas lapangan berbentuk persegi panjang berukuran 18 x 19 meter yang dipisahkan oleh net. Tujuan permainan bolavoli adalah memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan. Seperti dijelaskan Muhajir (2004: 29-33) bahwa, tujuan bolavoli adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola dilapangan untuk meraih kemenangan dalam pertandingan. Oleh karena itu, keterampilan dalam memperagakan teknik dan taktik menjadi kunci utama dalam bermain bola voli. Kemampuan seseorang dalam bermain bola voli dipengaruhi oleh teknik dasar yang dimiliki.

Teknik dasar yang harus dimiliki dan dikuasai antara lain adalah *passing* bawah, *passing* atas, servis, *smash*, dan blok.

1) *Passing* bawah

Prinsip dasar bermain yaitu upaya seorang pemain bola voli untuk memainkan bola dengan tujuan diumpan dengan teman seregunya atau dimainkan di lapangan sendiri. Berkaitan dengan passing M. Yunus (1992: 79) menyatakan, *passing* adalah mengoper bola pada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

2) *Passing* atas

Prinsip dasar bermain bola voli yaitu upaya seorang pemain bola voli untuk memainkan bola dengan tujuan diumpan dengan teman seregunya atau dimainkan dalam lapangan permainan sendiri. Berkaitan dengan *passing* Nuril Ahmadi (2007: 22) upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. M. Yunus (1992: 20) menyatakan, *passing* adalah mengoper bola kepada teman sendiri atau dalam suatu regu dengan teknik tertentu sebagai langkah awal untuk pola penyerangan kepada tim lawan.

3) *Servis*

Servis merupakan pukulan permulaan untuk memulai suatu permainan yang dilakukan dari daerah servis di belakang lapangan di bagian sebelah kanan, selebar 3 meter, dengan panjang ke belakang tidak terbatas, dan jika ditinjau dari segi taktik merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan kemenangan (M. Yunus, 1992: 69).

Sedangkan menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) servis adalah pukulan permulaan yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Servis merupakan tindakan memukul bola yang dilakukan dari garis belakang lapangan permainan sendiri dengan syarat melampaui rintangan atau jaring net ke daerah lawan.

4) *Smash*

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 31) *smash* atau *spike* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya menukik. *Smash* merupakan bentuk serangan yang paling banyak dilakukan dalam upaya memperoleh nilai suatu tim.

5) Blok (Bendungan)

Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan (M. Yunus, 1992: 119). Menang atau kalah pada pertandingan *volley* sesungguhnya tergantung pada baik tidaknya keterampilan dasar atau kemampuan dasar dari pemain itu sendiri. Hanya dengan pertahanan yang kuat pemain dapat melindungi pukulan-pukulan *smash* lawan.

Prinsip dasar bermain bola voli yaitu bola harus selalu divoli (dipantulkan) dan bola harus dimainkan sebelum bola menyentuh lantai dengan seluruh anggota badan. Dasar peraturan bola voli adalah bola dimainkan tiga kali (dipantulkan) dan bola harus dimainkan tiga kali berturut-turut secara bergantian.

b. Teknik Dasar *Passing* Bolavoli

1) Teknik dasar *passing*

Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif (M. Yunus, 1992: 68). Teknik dasar merupakan unsur terpenting dalam cabang olahraga permainan bolavoli, karena teknik dasar akan menentukan cara melakukan suatu gerakan dasar yang baik. Penguasaan dalam melakukan teknik dasar dalam permainan bolavoli akan menentukan keberhasilan mutu prestasi permainan bola voli.

Teknik dasar yang paling utama dalam permainan bolavoli yaitu teknik *passing*. *Passing* berarti mengumpan atau mengoper. Berkaitan dengan *passing*, Suharno, HP (1979: 15) menyatakan, *passing* adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang bertujuan adalah untuk mengoper bola yang dimainkannya itu kepada teman pada seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri.

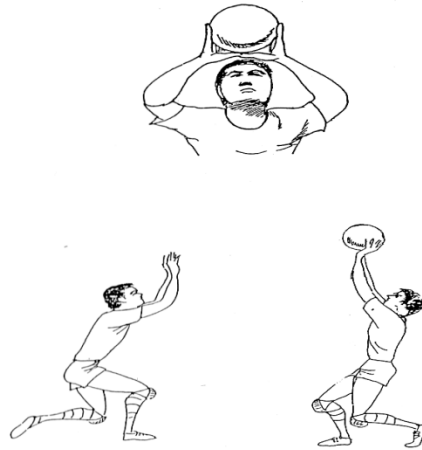
2) Macam-macam teknik dasar *passing* (operan)

a. *Passing atas* (operan dengan menggunakan jari-jari tangan atau operan *overhead* atau *set up*).

Barbara L. Viera (2004: 51) menyatakan bahwa “mengumpan adalah sebuah operan *overhead* yang dilakukan untuk menempatkan bola pada suatu posisi kepada penyerang.” *Pass atas* atau (*set up*)

adalah cara mengoper dan menerima bola yang dilakukan dengan dua tangan dari atas kepala (Irwansyah, 2006: 12)

Cara melakukan *passing* atas atau *set up* menurut M. Yunus(1992: 80) dilakukan dengan cara:



Gambar 1. *Passing* atas
Sumber. M Yunus (1992: 80)

1) Sikap Permulaan

Ambil sikap siap normal yaitu; kedua kaki berdiri selebar dada, berat badan menumpu pada kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin di bawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi, dan jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola.

2) Gerakan Pelaksanaan

Tepat saat bola berada di atas dan sedikit di depan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk

mendorong bola. Perkenaan bola pada permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua, dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola, jari-jari agak ditegangkan, kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.

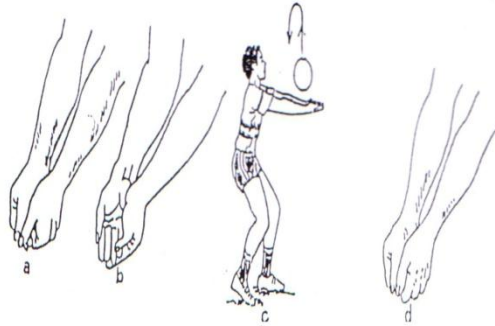
3) Gerak Lanjutan

Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kembali.

b) *Passing* bawah (operan lengan bawah)

Menurut Barbara L. Viera (2004: 19) *passing* bawah atau operan lengan bawah merupakan teknik dasar bola voli yang harus dipelajari lebih tegasnya Barbara mengatakan “ Operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim bila tidak memegang bola servis. Operan ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang terpantul di net”.

Cara melakukan *passing* bawah menurut M. Yunus (1992: 79) dilakukan dengan cara:



Gambar 2. *Passing* bawah
Sumber. M Yunus (1992: 80)

1) Sikap Permulaan

Ambil posisi sikap siap normal dalam permainan bola voli yaitu: kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibongkokkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu kesetimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak kesegala arah. Kedua tangan saling berpegangan yaitu punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.

2) Gerakan Pelaksanaan

Ayunkanlah kedua lengan ke arah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian proximal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan

membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.

3) Gerak Lanjutan

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *pass* bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu/badan.

4. Prinsip Dasar Pelatihan

Prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan di sini adalah prinsip yang paling mendasar, akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga serta harus dimengerti dan diketahui benar-benar oleh pengajar/pelatih maupun siswa (atlet). Untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program latihan harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan yaitu : 1) Prinsip beban lebih (*over load principle*), 2) Prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*), 3) Prinsip kekhususan (*spesialisasi*), 4) Prinsip individual, 5) Intensitas latihan, 6) Kualitas latihan, 7) Variasi latihan, 8) lama latihan, 9) Prinsip pulih asal (Harsono, 1988:102-122).

Prinsip beban lebih (*over load principle*) adalah bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka diharapkan tubuh atlet dapat menyesuaikan diri semaksimal mungkin kepada latihan yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap hal yang ditimbulkan oleh latihan

tersebut baik *stress* fisik maupun *stress* mental. Jadi selama beban kerja dan tantangan-tantangan yang diterima masih berada dalam batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasinya, dan tidak terlalu menekan sehingga menimbulkan ketegangan yang berlebihan selama itu pula proses perkembangan fisik maupun mental manusia masih mungkin tanpa merugikan (Harsono, 1988 : 104).

Dalam penelitian ini prinsip beban lebih (*over load principle*) di tingkatkan setiap satu minggu yaitu, repetisi tetap 10 kali dan setnya yang meningkat dimulai pada minggu pertama ke 3 set pada minggu kedua 4 set dan seterusnya. Dengan peningkatan beban ini diharapkan terjadi peningkatan kemampuan pada latihan *passing* atas dan *passing* bawah bola voli.

Prinsip kekhususan (*spesialisasi*) mempunyai pengertian apapun cabang olahraga yang diikutinya tujuan serta motif atlet biasanya adalah untuk melakukan *spesialisasi* dalam cabang olahraga tersebut, oleh karena dengan spesialisasikan memperoleh sukses dan menonjol dalam cabang olahraga tersebut. Spesialisasi juga berarti mencurahkan segala kemampuan baik fisik maupun mental pada satu cabang olahraga tersebut (Harsono, 1988 : 109)

Prinsip individual mengharuskan seluruh konsep latihan disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat tercapai. Faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, tingkat kesegaran jasmaninya dan ciri- ciri psikologisnya semua harus ikut di pertimbangkan dalam mendesain latihan bagi atletnya. Jadi kesimpulannya adalah bahwa latihan memang harus direncanakan dan

disesuaikan bagi setiap individu agar latihan tersebut dapat menghasilkan hasil yang terbaik (Harsono, 1988:113). Intensitas latihan adalah suatu dosis atau jatah latihan yang harus dilakukan seorang atlet menurut program yang ditentukan (M. Sajoto, 1993 : 133). Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi dengan rumus Denyut Nadi Maksimal (DNM) = $220 - \text{Umur (dalam tahun)}$. Dalam penelitian ini dosis latihan menggunakan 80 % - 90 % dari DNM.

Kualitas latihan adalah apabila latihan dilakukan memang benar- benar sesuai dengan kebutuhan atlet, apabila koreksi- koreksi yang konstruktif sering diberikan dan pengawasan diberikan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan dan apabila prinsip- prinsip *over load* diterapkan baik segi fisik maupun mental (Harsono, 1988 : 119). Variasi dalam latihan di berikan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih sehingga pelatih harus kreatif dan pandai- pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet.

Lama latihan atau disebut *mikro* adalah sampai beberapa minggu atau beberapa bulan program tersebut di jalankan (M. Sajoto, 1993 : 139). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan lama latihan selama satu bulan. Frekuensi adalah berapa kali seseorang melakukan latihan yang cukup intensif dalam satu minggunya (M. Sajoto, 1993 : 137). Dalam menentukan frekuensi latihan harus benar-benar menentukan batas-batas kemampuan seseorang, karena bagaimanapun juga tubuh seseorang tidak dapat beradaptasi

lebih cepat dari batas kemampuannya. Apabila frekuensi latihan yang diberikan berlebihan akibatnya bukan percepatan hasil yang diperoleh tetapi dapat menyebabkan sakit yang berkepanjangan.

Menurut Fox dan Matheus dalam M. Sajoto (1993 : 138) dikemukakan bahwa frekuensi latihan 3–5 kali per minggu adalah cukup efektif. Sedangkan Brooks dan Fahey dalam M. Sajoto (1993 : 138) mengemukakan bahwa latihan hendaknya dengan frekuensi antara 3–5 kali per minggu dengan waktu latihan antara 20 – 60 menit dalam intensitas tidak terlalu tinggi.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas peneliti dalam memberikan latihan menggunakan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu untuk latihan *passing* atas dan *passing* bawah, yaitu pada hari Senin, Rabu dan Jumat, dengan waktu setiap kali pertemuan 90 menit. Dalam penelitian ini peneliti berusaha memberikan arahan dan contoh gerakan *passing* atas dan *passing* bawah sebelum latihan di laksanakan. Mengoreksi gerakan yang kurang benar dari bagian perbagian gerakan selama latihan dan mengevaluasi gerakan keseluruhan setelah latihan dilaksanakan.

5. Model Bermain Bolavoli dalam Permainan Bolavoli

Bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan. Sukintaka (1992: 76) bermain merupakan suatu bentuk kegiatan yang sangat disenangi anak-anak. Karena rasa senang inilah akan terbentuk suatu situasi yang dapat digunakan sebagai wahana untuk mencapai tujuan berlatih, melatih. Bermain dapat dilakukan oleh siapa saja dan kapanpun, menurut Sukintaka (1992: 1)

bermain telah menjadi kenyataan dan menyebar luas luas dalam macam-macam kalangan masyarakat. Baik dari golongan anak-anak, remaja sampai orang dewasa, laki maupun perempuan. Jadi bermain itu tidak terbatas oleh umur dan status sosialnya. Pada anak SMP, rasa senang akibat bermain merupakan modal utama untuk menimbulkan situasi yang menyenangkan dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler.

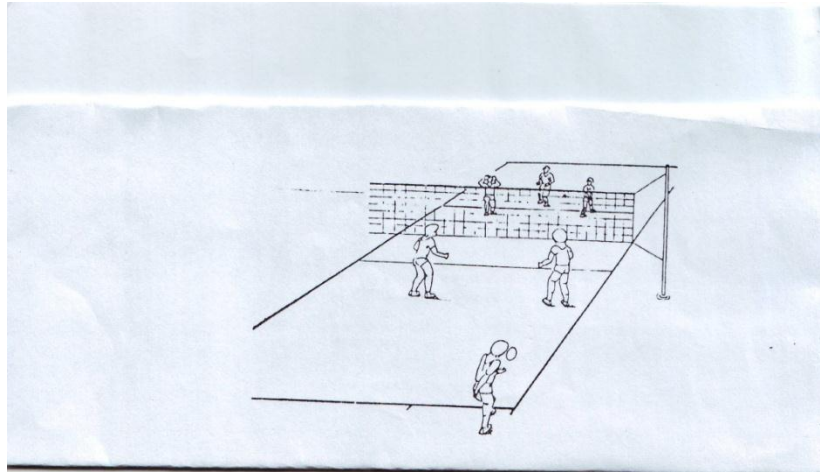
Pada hakekatnya anak akan merasa senang jika bermain. Adanya hasrat dan keinginan untuk bermain/bergerak menyebabkan anak akan sedih jika tidak dapat bergerak dan bermain. Dalam lingkungan jam pelajaran sekolah atau pun lingkungan di luar jam pelajaran (ekstrakurikuler) anak-anak akan tetap bermain, karena di sana banyak teman-teman yang sebaya dan memungkinkan untuk mereka bermain kelompok, karena aktifitas bermain dapat dikelompokkan berdasarkan jumlah pemain. Menurut Sukintaka (1992: 87-88) bermain dapat dibagi menjadi:

- a. Bermain sendiri yaitu merupakan permainan yang dilakukan oleh anak benar-benar tanpa teman bermain atau lawan bermain. Permainan ini bisa dilakukan oleh anak pada kelompok umur anak pra sekolah ke bawah. Contohnya permainan berjualan, mobil-mobilan atau boneka-bonekaan.
- b. Bermain bersama merupakan permainan yang dilakukan dua orang anak atau lebih. Pada permainan ini tidak ada anak sebagai lawan. Biasanya permainan bersama ini dimainkan oleh anak-anak pra sekolah sampai umur 10 tahun. Pada permainan ini biasanya ada pembagian tugas peranan. Contohnya bermain menjala ikan.
- c. Bermain tunggal bermain tunggal yaitu pada waktu bermain ada lawan bermain, dan keduanya berusaha untuk memenangkan permainan dengan pencapaian angka atau nilai yang sudah ditentukan. Contohnya pada permainan tenis meja tau bulutangkis.

- d. Bermain beregu yaitu bermain yang masing-masing memiliki teman dan tiap regu tersebut berusaha untuk memenangkan permainan dengan pencapaian angka yang sudah ditentukan. Contohnya pada permainan bola voli, sepakbola.

Jadi bermain itu tidak hanya melibatkan satu orang saja akan tetapi sekelompok orang yang mempunyai satu tujuan, terutama pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Karangmojo, misalnya ekstrakurikuler bola voli. Ekstrakurikuler bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang mempunyai karakteristik permainan. Untuk bisa bermain bola voli diharuskan mampu menguasai *passing* atas dan *passing* bawah dalam bola voli.

Bermain dalam kegiatan ekstrakurikuler dalam bola voli sangat kompleks dan beragam bentuknya. Bentuk-bentuk permainan dikelompokkan dalam kebanyakan teori menjadi 4-5 kategori utama: Fungsi, pola, imitasi, peran, dan aturan permainan. Petunjuk dan peraturan selanjutnya berkembang dengan pengalaman dan praktik. Bentuk bermain yang akan diberikan kepada peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Karangmojo yaitu bentuk bermain sederhana dengan peraturan yang disesuaikan dengan peraturan bola voli dengan jumlah awal pemain tiap regunya berjumlah 3 siswa. Lapangan yang digunakan dalam bentuk bermain ini adalah lapangan persegi panjang dengan ukuran 4,5 x 6 meter dan tinggi net 2,24 meter. Persyaratan yang digunakan dalam permainan ini yaitu dengan menggunakan teknik *passing* bawah dan *passing* atas dengan 3 kali sentuhan atau kesempatan tiap minggunya dilakukan 3 kali dalam setiap minggunya.



Gambar 3. Bermain bola voli sederhana.
Sumber. Theo Kleinman dan Dieter Kruber (1984: 157)

1) Bermain bola voli sederhana

Bermain bola voli sederhana yaitu latihan *passing* atas dan *passing* bawah dengan metode/bentuk permainan yang bertujuan untuk menarik minat dari siswa sehingga jika semakin tinggi minat siswa maka akan semakin tinggi pula kemauan untuk berlatih. Dengan kemauan untuk berlatih yang tinggi maka harapannya dapat terjadi peningkatan kemampuan khususnya dalam hal ini adalah *passing* bawah.

Dalam latihan ini ada beberapa komponen permainan bolavoli yang akan di modifikasi, mulai dari net beserta ukuran tingginya serta ukuran lapangan permainan juga akan mengalami modifikasi. Tinggi net yaitu 2,24 meter dan panjang lapangan 6 x 4,5 meter. Peraturan dari permainan ini yaitu siswa memvoli bola voli dengan teknik *passing* atas dan *passing* bawah menggunakan *all touch*, dalam arti

setiap siswa mendapat kesempatan menerima dan memvoli(memantulkan/mengoper) bola voli dan setelah itu diseberangkan melewati jaring. Dari pertemuan untuk *treatment* itu sendiri, pertemuan pertama sampai ke tiga dibagi menjadi 8 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 3 anak. Menggunakan tiga kali sentuh. Kemudian pertemuan ke empat sampai ke enam dibagi menjadi 6 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 4 anak. Menggunakan 4 kali sentuh (*all touch*). Pertemuan ke tujuh sampai ke sembilan dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 6 anak. Menggunakan 6 kali sentuh (*all touch*). Pertemuan sepuluh sampai dua belas dibagi menjadi 4 kelompok setiap kelompok terdiri dari 6 anak. Menggunakan 6 kali sentuh (*all touch*). Passing harus menggunakan passing atas dan passing bawah selain itu dinyatakan mati. Semua pemain harus mendapat bagian bola voli atau menerima dan mengoper bola voli, jika satu tim salah satu anak tidak mengoper atau pun menerima bola voli dinyatakan mati dan membuahkan poin untuk tim lawan.

Pembagian waktu dalam setiap tatap muka pada pelaksanaan latihan adalah 90 menit dengan perincian : pendahuluan dan pemanasan 15 menit, latihan inti 60 menit kemudian penutup 15 menit. Kecuali untuk tatap muka pengambilan data tes awal dan data tes akhir. Untuk pelaksanaan yang pertama dilaksanakan untuk pengumpulan data awal atau *pretest*, pelaksanaanya adalah 15 menit

untuk pendahuluan, selanjutnya pengambilan data tes awal menggunakan waktu yang tersisa sampai pengambilan data selesai.

Untuk pelaksanaan tatap muka yang kedua sampai dengan tatap muka yang ke tiga belas dilaksanakan untuk proses latihan bermain voli sederhana dengan rincian pelaksanaannya adalah : 15 menit untuk pendahuluan, 60 menit untuk latihan inti (10 menit untuk pengenalan dasar teknik *passing* atas dan *passing* bawah dan 50 menit untuk latihan bermain bola voli sederhana yang dimodifikasi). Sebelum melakukan latihan siswa di berikan cara bagaimana melakukan *passing* atas dan *passing* bawah dengan teknik yang benar.

6. Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah program yang dipilih peserta didik berdasarkan bakat dan minat.

Yudha M. Saputra, (1998: 9) berpendapat bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antara mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai.

Menurut Suharsimi (1988 : 57) yang dikutip oleh B. Suryosubroto dalam bukunya yang berjudul “*Proses Belajar Mengajar di Sekolah*” mengatakan

bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan.

Menurut Moh. Uzer Usman dan Lilis Setiawati (1993 : 34) ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan disekolah maupun diluar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

Anifral Hendri, (2008) menjelaskan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah.

Terdapat beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah, yaitu ekstrakurikuler olahraga antara lain: sepakbola, bola basket, bola voli. Disamping ekstrakurikuler olahraga terdapat ekstrakurikuler pramuka, music, KIR, dan masih banyak lagi kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dibagi menjadi dua jenis yaitu, bersifat rutin dan bersifat periodik. Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin adalah bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus menerus, seperti : latihan bola voli, sepak bola dan sebagainya, sedangkan

kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik adalah bentuk kegiatan yang dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu saja, seperti lintas alam, kemping, pertandingan olahraga dan sebagainya.

Dari beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler mempunyai tujuan yang hampir sama yaitu untuk meningkatkan kemampuan, keterampilan dan pengetahuan siswa mengingat terbatasnya jam pelajaran yang disediakan sekolah untuk program ekstrakurikuler.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah

7. Kegiatan Ekstrakurikuler Bola voli di SMP Negeri 3 Karangmojo

SMP Negeri 3 Karangmojo terletak di Kabupaten Gunungkidul yang beralamat di jalan Karangmojo-Semin Km 4,5. SMP Negeri 3 Karangmojo ini merupakan salah satu lembaga pendidikan yang peduli terhadap olahraga terutama bolavoli. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli ini dilakukan 3 kali dalam seminggu, yang dilaksanakan setiap hari Senin, Rabu dan Jumat. Durasi lama latihan yaitu 1 jam 30 menit yang dimulai dari pukul 15.00 sampai pukul 16.30 WIB. SMP Negeri 3 Karangmojo mempunyai 2(dua) guru penjas. Dalam pembinaannya, ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3

Karangmojo didukung sarana dan prasarana berupa 2(dua) lapangan bolavoli *outdoor*, 7(tujuh) buah bola voli dan 2(dua) buah net, letak dari lapangan tersebut berada di halaman belakang sekolah.

Siswa SMP Negeri 3 Karangmojo sangat antusias dalam kegiatan Ekstrakurikuler bola voli. Total dari semua siswa putra dan putri yaitu terdapat 50 anak yang masih aktif setiap dilaksanaannya kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Kejuaraan yang pernah diikuti tim bola voli SMP Negeri 3 Karangmojo tahun 2008 yaitu juara ke-2 putra dan putri antar SMP Se-Kabupaten Gunungkidul. Tahun 2009 juara 1 putra dan putri se-Kecamatan Karangmojo.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa SMP Negeri 3 Karangmojo sebagai salah satu lembaga pendidikan yang ikut berpartisipasi dalam perbolavolian di Kabupaten Gunungkidul Yogyakarta khususnya dengan penyelenggaraan ekstrakurikuler bola voli di sekolah.

8. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) dapat dikategorikan sebagai usia remaja. Aspek-aspek perkembangan remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian dan sosial.

Karakteristik masa usia SMP menurut Desmita (2010: 36) ada 8 diantaranya:

1. Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
2. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.
3. Kecenderungan *ambivalens*, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orangtua.
4. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
5. Mulai mempertanyakan secara skeptik mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan tuhan.
6. Reaksi dan emosi masih labil.
7. Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri sesuai dengan dunia sosial.
8. Kecenderungan minat dan pilihan relatif sudah lebih jelas.

Dari ketidak seimbangan proporsi tingi dan berat badan itulah anak usia SMP lebih cenderung ingin bebas serta bergaul. Dengan keadaan yang emosi yang masih labil akan cenderung lebih membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa yang akan berdampak pada kecenderungan minat dan pilihan yang terarah. Dari karakteristik di atas bahwasannya anak usia remaja harus ditumbuhkembangkan dengan hal-hal yang bersifat menyenangkan.

Menurut Sri Rumini (1993: 28-29) yang dikutip oleh Sundoyo (2010: 19)

karakteristik remaja awal usia sekitar 12/13-17/18 tahun adalah :

1. Keadaan perasaan dan emosi
Keadaan perasaan dan emosinya sangat peka sehingga tidak stabil
2. Keadaan mental
Keadaan mental khususnya kemampuan pikirannya mulai sempurna atau kritis dan dapat melakukan abstraksi.
3. Keadaan kemauan
Keamauan atau keinginan mengetahui beberapa hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan orang lain atau orang dewasa.
4. Keadaan moral
Pada awal remaja dorongan seks cenderung memperoleh pemuasan sehingga mulai berani meunjukkan sikap-sikap agar menarik perhatian (*sex appeal*).

Anak usia SMP memiliki karakteristik fisik dan psikis yang khas, sehingga memerlukan aktifitas fisik yang proporsional agar dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia remaja menjadi optimal. Di waktu perubahan yang terjadi di masa remaja diperlukan hal-hal yang menyenangkan, penuh tantangan dan diisi dengan kegiatan-kegiatan yang merangsang organ tubuhnya agar berkembang secara baik sehingga terbentuk tingkat kesegaran tubuh seseorang yang akan berguna untuk melaksanakan kehidupannya dimasa mendatang.

Di dalam Penjasorkes (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi) perlu diterapkan pembelajaran bermain aktif karena penting bagi anak untuk mengembangkan otot dan melatih seluruh bagian tubuhnya (Hurlock, 2010: 323). Anak akan menghabiskan sebagian waktunya berada dilingkungan sekolah, hal itu harus dimanfaatkan dengan baik dengan mengoptimalkan aktifitas gerakanya dengan baik.

Aktivitas yang sering dilakukan anak di sekolah :

1. Aktivitas fisik yang cukup, yang memerlukan penggunaan otot – otot besar, misalnya otot kaki, lengan dan bahu.
2. Permainan sederhana yang hanya memerlukan penjelasan sedikit, pengorganisasian yang sederhana, dan tidak terlalu lama untuk setiap macam permainan atau segera beralih pada permainan yang lain setelah beberapa saat.
3. Kesempatan mencoba-coba berbuat sesuatu dan meniru gerakan-gerakan.
4. Belajar bekerja sama dan berusaha bersama dengan teman-temannya.

5. Kesempatan menggunakan sarana bermain dengan berbagai ukuran mula-mula memainkan objek yang agak besar kemudian semakin kecil.

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa karakteristik anak usia SMP adalah :

1. Keadaan emosi yang kurang stabil.
2. Terjadi pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang cepat.
3. Kemauan atau keinginan mengetahui beberapa hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan orang lain atau orang dewasa.
4. Lebih suka berkelompok dengan teman sebaya.
5. Memiliki rasa keingintahuan yang besar dan bersifat praktis.

Bermain sebenarnya merupakan suatu dorongan dalam diri anak itu sendiri. Ciri lain dari kegiatan tersebut yaitu dilakukan secara sukarela, tanpa paksaan dan dalam waktu luang. Dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* permainan bola voli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli seorang pelatih/guru penjas harus bisa memilih metode yang baik untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing*. Selain mengacu pada teori bermain dan teori pelatihan guru harus bisa memahami karakteristik dasar siswa SMP. Dengan memahami karakteristik siswa SMP guru atau pun pelatih dapat memilih metode bermain yang baik buat anak didiknya sehingga kemampuan teknik dasar *passing* akan meningkat dengan mengacu pada teori pelatihan yang didalamnya ada latihan bertahap untuk meningkatkan kemampuan dari masing-masing individu.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Bani Tri Umboro yang berjudul “Tingkat Keterampilan Bermain Bolavoli siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul.” Dengan hasil penelitian dari sebanyak 54 siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul yang memiliki keterampilan bermain bolavoli berkategori “sangat baik” 5 siswa (9,26%), “baik” 9 siswa (16,67%), “cukup baik” 19 siswa (35,19%), “kurang baik” 20 siswa (37,04%), “sangat kurang baik” 1 siswa (1,85%). Secara keseluruhan tingkat keterampilan bolavoli siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul dalam kategori cukup baik.

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah Nur Afni Suprihatin (2008) yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Pendekatan Berlatih dan bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola voli Pada Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri Boyolali Tahun Pelajaran 2007/2008.”

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendekatan pembelajaran berlatih terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri Boyolali Tahun Pelajaran 2007/2008. Dengan nilai perhitungan tes awal dan tes akhir diperoleh nilai t hit sebesar 4.830 dan t tabel sebesar 1.75 dengan taraf signifikan 5%. Ada pengaruh pendekatan pembelajaran bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri Boyolali Tahun Pelajaran 2007/2008. Dengan nilai perhitungan tes awal dan tes akhir diperoleh nilai t hit sebesar 9.820 dan t tabel sebesar 1.75 dengan taraf

signifikan 5%. Pendekatan pembelajaran bermain lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri Boyolali tahun Pelajaran 2007/2008. Kelompok 2 (K2) yaitu kelompok yang mendapat pendekatan perlakuan pembelajaran bermain memiliki prosentase kemampuan passing bawah bola voli lebih besar dari pada kelompok 1 (K1) yaitu kelompok yang mendapat perlakuan pendekatan pembelajaran berlatih. Kelompok 2 (K2) memiliki peningkatan sebesar 30.8932%, sedangkan kelompok 1 (K1) 3.2258%.

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas dapat diajukan kerangka pemikiran sebagai berikut:

Pada dasarnya siswa disekolah menengah pertama sangat senang dengan olahraga. Sedangkan permainan bola voli termasuk didalamnya. olahraga permainan bola voli dapat dilakukan oleh semua kalangan khususnya baik dikenalkan pada siswa sekolah menengah pertama. Permainan bolavoli merupakan materi pokok dan materi pilihan maka teknik dasar permainan bolavoli itu harus diajarkan kepada siswa. Teori pelatihan erat kaitanya dengan teori bermain, karakteristik siswa sekolah menengah pertama dan kemampuan teknik dasar *passing* bola voli. Dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* bola voli siswa diberikan pelatihan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* yaitu mengacu pada teori pelatihan yang porsinya disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah menengah pertama diantaranya: 1) Prinsip beban lebih (*over load*

principle), 2) Prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*), 3) Prinsip kekhususan (*spesialisasi*), 4) Prinsip individual, 5) Intensitas latihan, 6) Kualitas latihan, 7) Variasi latihan, 8) lama latihan, 9) Prinsip pulih asal (*recovery*). Dengan karakteristik siswa sekolah menengah pertama yang masih menyukai bermain atau jenis permainan lainnya, maka dari itu untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* permainan bolavoli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah menengah pertama diberikan dalam bentuk bermain. Untuk mengetahui perbedaan subyek yang diberikan perlakuan dalam bentuk bermain maka perlu adanya evaluasi dengan cara melakukan pengukuran dengan menggunakan tes *Brumbach forearm pass wall volley test* dan *Aahper face wall volley test*.

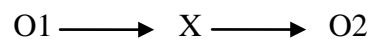
D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori, kerangka berpikir dan penelitian yang relevan seperti tersebut di atas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :
”Ada peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* permainan bola voli setelah diberi dengan bentuk bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Karangmojo.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen. Penelitian pra eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subyek selidik (Suharsimi, 2005: 207). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Suharsimi, 2005: 212). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan :

O1 : *Pretest*

O2 : *Posttest*

X : *Treatment* / perlakuan

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Perbedaan antara *Pretest* dan *Posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk bermain. Perlakuan dilaksanakan tiga kali perminggu yaitu Senin, Rabu dan Jumat sore dengan waktu tatap muka 90 menit.

B. Definisi Operasional Variabel

Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu *passing* yang terdiri dari *passing* bawah, *passing* atas dan bentuk bermain.

Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah:

1. *Passing* bawah adalah *passing* dengan menggunakan kedua lengan bawah untuk mengangkat bola rendah dan untuk mengoperkan bola voli yang dimainkan kepada teman seregunya. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola voli yang memantul dari net. *Passing* bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bola voli. Tes *passing* bawah ini menggunakan *Brumbach forearms pas wall-volley test*.
2. *Passing* atas (*set up*) yaitu memassing bola voli menggunakan jari dan ibu jari dua-duanya pada saat bola berada di atas dahi depan. Tujuan dari *passing* atas ini adalah menyajikan bola atau membagi-bagikan bola (mengoper bola voli) dengan menggunakan jari-jari tangan, baik kepada kawan maupun langsung ditujukan ke lapangan lawan melalui atas jarring. Tes *passing* atas ini menggunakan *AAHPER face pass wall-volley test*.
3. Bentuk bermain yaitu suatu kegiatan yang dilakukan dengan mempergunakan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian, memberikan informasi, memberikan kesenangan dan dapat mengembangkan imajinasi anak. Bentuk bermain yang akan diberikan dalam *treatment* ini adalah permainan bola voli yang sudah dimodifikasi yaitu bermain bola voli sederhana.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek suatu subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2006: 117). Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMP Negeri 3 Karangmojo yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli yang berjumlah 24 orang. Seluruh populasi dijadikan subyek penelitian tanpa ada pengambilan sampel.

D. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 3 Karangmojo setiap Senin, Rabu dan Jum'at dari jam 15.00-16.30 WIB. Pada tanggal 2 Januari sampai 31 Januari 2012.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Suharsimi Arikunto (2006: 160), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan tes, yaitu tes *passing* bawah menggunakan *Brumbach forearms pas wall-volley test* dan *passing* atas menggunakan *AAHPER face pass wall-volley test*. Ukuran untuk *Brumbach forearms pas wall-volley test* adalah dinding tembok yang halus dan rata dengan

lebar garis 2,54 cm dan panjang 1,52 m dengan tinggi dari lantai 2,44 m. Sedangkan untuk *AAHPER face pass wall-volley test* adalah dinding tembok yang halus dan rata dengan lebar garis 2,54 cm dan panjang 1,52 m dengan tinggi dari lantai 3,35 m. Garis-garis vertical memanjang ke atas dari masing-masing ujung jarring sekitar 1 m (AAHPER 1969: dalam Cox Richard H, 1980: 100-101).

Adapun petunjuk instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tes *Passing* Bawah

- a. Tes

Karena penelitian ini adalah mengukur kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli, maka instrumen tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) untuk *passing* bawah menggunakan instrumen tes pengukuran dari *Brumbach forearm pass wall volley test* (Richard H.Cox, 1980 : 101-103). Ukuran untuk tes *Brumbach forearm pass wall volley test* adalah sasaran di tembok yang berukuran lebar 1,52 m, tebal garis 2,54 cm dengan jarak petak sasaran dari lantai 2,44 m. Tujuan dari tes ini untuk mengukur kemampuan dan kecepatan dalam memvoli bola ke dinding (tembok) dengan menggunakan *pass* bawah. *Brumbach forearm pass wall volley test* ini memiliki reliabilitas test 0,896 dan validitas 0,80 (Richard H.Cox, 1980 : 101-103).

b. Alat

Alat dan perlengkapan yang dipakai yaitu:

- 1) Dinding atau tembok
- 2) Bola voli
- 3) Peluit
- 4) Stopwatch
- 5) Lakban
- 6) Formulir dan alat tulis

c. Testor

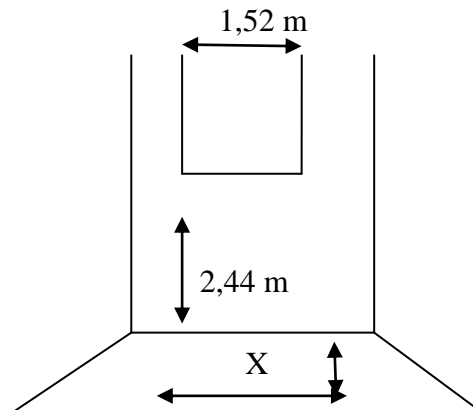
Jumlah testor sebanyak 2 orang yaitu :

- 1) Pengawas 1 orang bertugas mengamati dan mengawasi jatuhnya bola pada petak sasaran.
- 2) Pencatat hasil 1 orang bertugas mencatat hasil yang dicapai oleh siswa.

d. Pelaksanaan tes

Testi berdiri di belakang garis yang telah dibatasi dengan pita perekat, menunggu aba- aba dari penguji. Bila ada tanda dari penguji maka testi harus segera melaksanakan *passing* bawah ke dinding selama 1 menit (bola lambungan pertama tidak dihitung, dihitung mulai pantulan ke dua menggunakan *passing* bawah, begitu juga ketika di tengah ujian bola mati, maka bola harus segera diambil dan melanjutkan kembali *passing* bawah ke dinding, dilambung bola tidak

dihitung). Testi di beri kesempatan sebanyak 2 kali. Skor akhir adalah skor tertinggi diambil dari 2 kali melakukan.



Gambar 4. Tes kemampuan *passing* bawah. *Brumbach forearm pass wall volley test* (Richard H.Cox, 1980 : 101-103).

2. Tes *Passing* Atas

a. Tes

Karena penelitian ini adalah mengukur kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli, maka instrumen tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) untuk *passing* atas menggunakan instrumen tes pengukuran dari *Aahper face wall volley test* (Richard H.Cox, 1980 : 100-101). Ukuran untuk tes *Aahper face wall volley test* adalah sasaran di tembok yang berukuran lebar 1,52 m, lebar garis 2,54 cm, dengan jarak petak sasaran dari lantai 3,35 m. Tujuan dari tes ini untuk mengukur kemampuan dan kecepatan dalam memvoli bola ke dinding (tembok) dengan menggunakan *pass* atas. *Aahper face pass wall volley test* ini memiliki reliabilitas test 0,93 dan validitas 0,86 (Richard H.Cox, 1980 : 100-101).

b. Alat

Alat dan perlengkapan yang dipakai yaitu:

- 1) Dinding atau tembok
- 2) Bola voli
- 3) Peluit
- 4) Stopwatch
- 5) Lakban
- 6) Formulir dan alat tulis

c. Testor

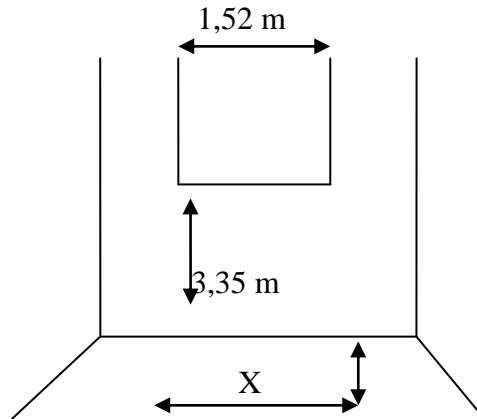
Jumlah testor sebanyak 2 orang yaitu :

- 1) Pengawas 1 orang bertugas mengamati dan mengawasi jatuhnya bola pada petak sasaran.
- 2) Pencatat hasil 1 orang bertugas mencatat hasil yang dicapai oleh siswa.

d. Pelaksanaan tes

Testi berdiri di belakang garis yang telah dibatasi dengan pita perekat, menunggu aba-aba dari penguji. Bila ada tanda dari penguji maka testi harus segera melaksanakan *passing* atas ke dinding selama 1 menit (bola lambungan pertama tidak dihitung, dihitung mulai pantulan ke dua menggunakan *passing* atas, begitu juga ketika di tengah ujian bola mati, maka bola harus segera diambil dan melanjutkan kembali *passing* atas ke dinding, dilambung bola tidak dihitung). Testi di beri

kesempatan sebanyak 2 kali. Skor akhir adalah skor tertinggi diambil dari 2 kali melakukan.



Gambar 5. Tes kemampuan *passing* atas. *Aahper face pass wall volley test* (Richard H.Cox, 1980 : 100-101).

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan tes. *Brumbach forearm pass wall volley test* dan *Aahper face wall volley test*. Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan pada proses kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan 3 kali dalam seminggu dan berlangsung selama empat minggu, yang dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan (*treatment*). Pertemuan pertama yaitu *pretest* kemudian (*treatment*) dilakukan pada pertemuan ke dua sampai ke tiga belas (12 kali *treatment*) dan pertemuan terakhir yaitu *posttest*.

3. Langkah Penelitian (Pelaksanaan Perlakuan/*Treatment*)

Langkah penelitian yang dilakukan yaitu mengacu pada materi perlakuan dalam bermain yang diberikan pada siswa putra SMP Negeri 3

Karangmojo yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 24 anak. Sistematika dari *treatment* yaitu sebagai berikut:

- a. Pertemuan 1-3 yaitu siswa dibagi menjadi 8 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 3 anak. Peraturan dari permainan bola voli sederhana ini yaitu permainan ini hanya menggunakan *passing* atas dan *passing* bawah. Jika selain menggunakan *passing* atas dan *passing* bawah dinyatakan mati. Permainan ini menggunakan tiga kali sentuh atau dengan kata lain semua siswa mendapat kesempatan untuk memvoli bola atau mengoper bola voli. Setelah semua siswa mendapat kesempatan mengoper bola voli kemudian bola voli diseberangkan ke tim lawan. Permainan ini menggunakan *three winning set* dengan *game over* 15.
- b. Pertemuan 4-6 yaitu siswa dibagi menjadi 6 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 4 anak. Peraturan dari permainan bola voli sederhana ini yaitu permainan ini hanya menggunakan *passing* atas dan *passing* bawah. Jika selain menggunakan *passing* atas dan *passing* bawah dinyatakan mati. Permainan ini *all touch* atau dengan kata lain semua siswa mendapat kesempatan untuk memvoli bola atau mengoper bola voli. Setelah semua siswa mendapat kesempatan mengoper bola voli kemudian bola voli diseberangkan ke tim lawan. Permainan ini menggunakan *three winning set* dengan *game over* 15.

- c. Pertemuan 7-9 yaitu siswa dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 6 anak. Peraturan dari permainan bola voli sederhana ini yaitu permainan ini hanya menggunakan *passing* atas dan *passing* bawah. Jika selain menggunakan *passing* atas dan *passing* bawah dinyatakan mati. Permainan ini *all touch* atau dengan kata lain semua siswa mendapat kesempatan untuk memvoli bola atau mengoper bola voli. Setelah semua siswa mendapat kesempatan mengoper bola voli kemudian bola voli diseberangkan ke tim lawan. Permainan ini menggunakan *three winning set* dengan *game over 20*.
- d. Pertemuan 10-12 yaitu siswa dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 6 anak. Peraturan dari permainan bola voli sederhana ini yaitu permainan ini hanya menggunakan *passing* atas dan *passing* bawah. Jika selain menggunakan *passing* atas dan *passing* bawah dinyatakan mati. Permainan ini maksimal menggunakan 3 kali sentuh. Permainan ini menggunakan *three winning set* dengan *game over 25*.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan uji t, sebelum melakukan uji t terlebih dahulu uji prasyarat meliputi uji normalitas dan uji homogenitas data. Teknik analisis data yang dilakukan diuraikan sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Perhitungan Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan normalitas ini menggunakan rumus *chi-square*, menurut Suharismi Arikunto (2006: 290) rumus *chi-square* adalah sebagai berikut:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

χ^2 = *chi kuadrat*

f_o = Frekuensi observasi (frekuensi yang diperoleh berdasarkan data)

f_h = Frekuensi yang diharapkan

Kriteria uji normalitas jika *chi-kuadrat* hitung < *chi-Kuadrat* tabel dan $p > 0,05$ (sig 5 %) maka sebaran berdistribusi normal, sebaliknya apabila jika *chi-kuadrat* hitung > *chi-kuadrat* tabel dan $p > 0,05$ (5 %) maka sebaran berdistribusi tidak normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan bantuan program komputer *SPSS 14.0 for Windows Evaluation Version* dengan rumus uji F. Rumus Uji F (Sugiyono, 2006 : 136) :

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar (Sn}_1^2\text{)}}{\text{Varians Terbesar (Sn}_2^2\text{)}}$$

Tujuan uji homogenitas atau kesamaan untuk menguji apakah varians– varians tersebut homogen atau tidak. Kaidah uji homogenitas, jika $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ dan $p > 0,05$ (5 %) maka hubungan kedua variabel dinyatakan homogen, sebaliknya jika $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$ dan $p < 0,05$ (5 %) maka tidak homogen.

3. Uji T (*Paired Sampel t Test*)

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pretest posttest design* adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*).

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan dari latihan yang diberikan. Uji Hipotesis dilakukan dengan uji t dua sampel berkorelasi, menggunakan bantuan *SPSS 14.0 for Windows Evaluation Version*, rumus uji t (*t-test*) (Suharsimi A, 2006 : 395) adalah sebagai berikut:

$$= \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

Md = mean dari perbedaan pretest dengan posttes (pretest – posttest / posttest – pretest)

Xd = Deiviasai masing-masing subjek (d – Md)

$\sum X^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Subjek pada sampel

d.b = ditentukan dengan N – 1

Kriteria pengambilan keputusan Jika $t_{hit} > t_{tabel}$ dan $p < 0,05$, berarti ada perbedaan kemampuan teknik dasar *passing* bawah bolavoli Siswa Ekstrakurikuler Bola voli di SMP Negeri 3 Karangmojo.

Sedangkan untuk menghitung prosentase peningkatan kemampuan teknik *passing* permainan bolavoli antara tes awal dan tes akhir menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{MeanDifferent}}{\text{MeanPretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Karangmojo yang beralamatkan di Jatiayu, Karangmojo Gunungkidul. Pengambilan data *pretest* dilaksanakan pada tanggal 2 Januari 2012 dan pengambilan data *posttest* pada tanggal 31 Januari 2012

Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMP Negeri 3 Karangmojo yang berjumlah 24 anak.

B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian kemampuan teknik dasar *passing* bolavoli di dasarkan dari *passing* bawah dan *passing* atas. Deskripsi hasil penelitian *passing* bawah dan *passing* atas diuraikan sebagai berikut:

1. *Passing* Bawah

a. Pretest

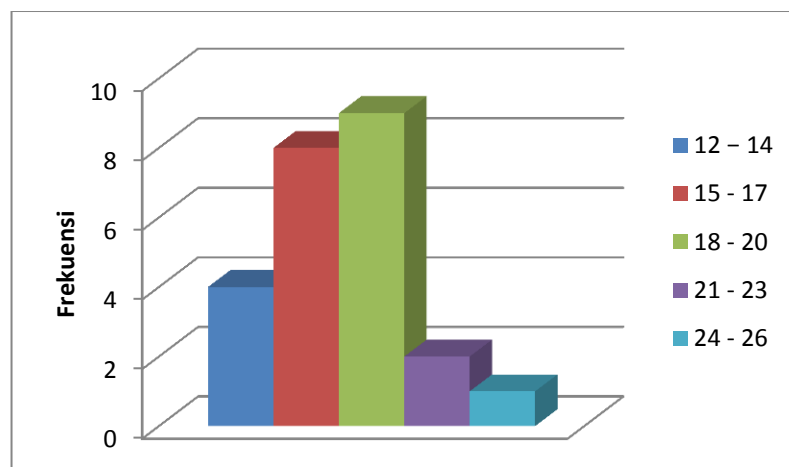
Berdasarkan hasil penelitian diperoleh statistik penelitian untuk data pretest *passing* bawah dari 24 anak yaitu; skor minimum sebesar = 13; skor maksimum = 24; rerata = 17,70; median = 17,5; modus = 17 dan *standard deviasi* = 2,78. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono,

2006: 29). Deskripsi hasil penelitian *pretest passing* bawah dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Data *Pretest Passing Bawah*

No	Interval	F Absolute	Frekuensi (%)
1	12 – 14	4	16.7
2	15 – 17	8	33.3
3	18 – 20	9	37.5
4	21 – 23	2	8.3
5	24 – 26	1	4.2
Jumlah		24	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Diagram Batang Hasil Penelitian *Pretest Passing Bawah*

Dari hasil penelitian diperoleh kemampuan *passing* bawah pretest sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 37,5 % (9 anak), pada kategori kurang dengan persentase 33,3 % (8 anak), berkategori

sangat kurang dengan persentase 16,7 % (4 anak), berkategori baik dengan persentase 8,3 % (2 anak) dan yang berkategori sangat baik dengan persentase 4,2 % (1 anak).

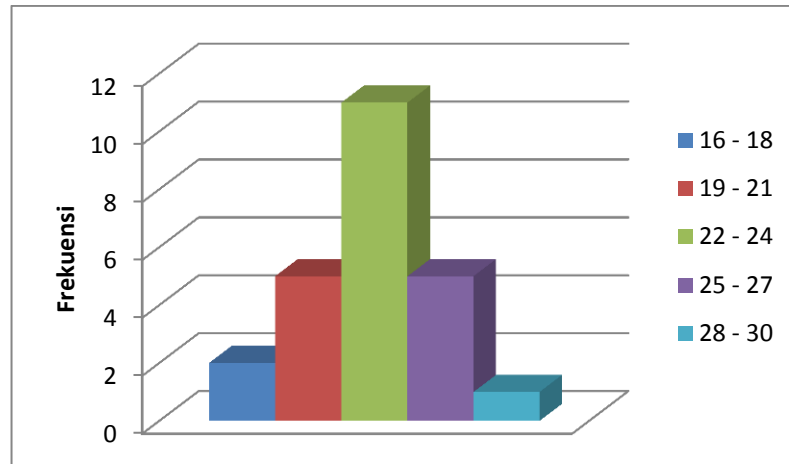
b. Posttest

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh statistik penelitian untuk data *posttest passing* bawah yaitu; skor minimum sebesar = 16; skor maksimum = 29; rerata = 22,33; median = 22,5; modus = 20 dan *standard deviasi* = 3,0. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian *pretest passing* bawah dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Deskripsi Data *Posttest Passing* Bawah

No	Interval	F Absolute	Frekuensi (%)
1	16 – 18	2	8.3
2	19 – 21	5	20.8
3	22 – 24	11	45.8
4	25 – 27	5	20.8
5	28 – 30	1	4.2
Jumlah		24	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 7. Diagram Hasil Penelitian *Posttest Passing Bawah*

Dari hasil penelitian diperoleh kemampuan *passing* bawah *pretest* sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 45,8 % (11 anak), pada kategori baik dengan persentase 20,8 % (5 anak), berkategori kurang dengan persentase 20,8 % (5 anak), berkategori sangat kurang dengan persentase 8,3 % (2 anak) dan yang berkategori sangat baik dengan persentase 4,2 % (1 anak)

Dari hasil statistik hasil penelitian dapat diketahui nilai *mean* (rerata) *pretest* *passing* bawah = 17,70 dan *mean* (rerata) *posttest* *passing* bawah = 22,33. Dari hasil nilai *mean* tersebut diperoleh perbedaan besarnya rata-rata sebesar 4,63, sehingga diperoleh persentase peningkatan sebesar 26,15 %.

2. *Passing Atas*

a. *Pretest*

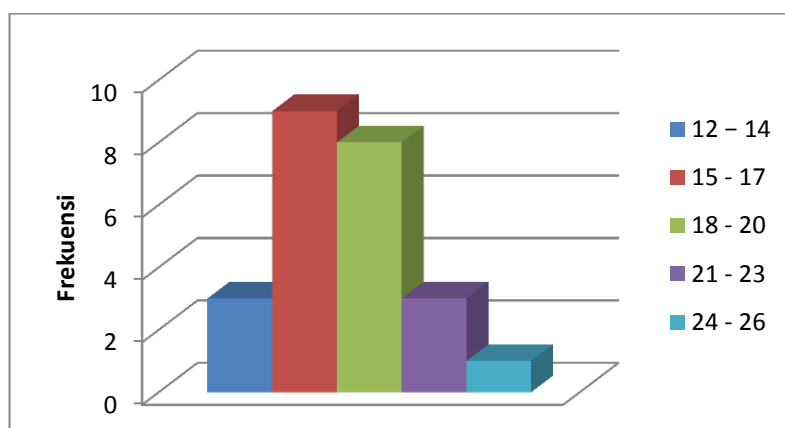
Berdasarkan hasil penelitian diperoleh statistik penelitian untuk data *pretest passing* atas yaitu; skor minimum sebesar = 13; skor maksimum = 24; rerata = 18; median = 17,5; modus = 17 dan

standard deviasi = 2,73. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian *pretest passing* atas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Deskripsi Data *Pretest Passing* Atas

No	Interval	F Absolute	Frekuensi (%)
1	12 – 14	3	12.5
2	15 – 17	9	37.5
3	18 – 20	8	33.3
4	21 – 23	3	12.5
5	24 – 26	1	4.2
Jumlah		24	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian *Pretest Passing* Atas

Dari hasil penelitian diperoleh kemampuan passing atas pretest sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 37,5 % (9 anak), pada kategori sedang dengan persentase 33,5 % (8 anak), berkategori baik dengan persentase 12,5 % (3 anak), berkategori sangat kurang dengan persentase 12,5 % (3 anak) dan yang berkategori sangat baik dengan persentase 4,2 % (1 anak).

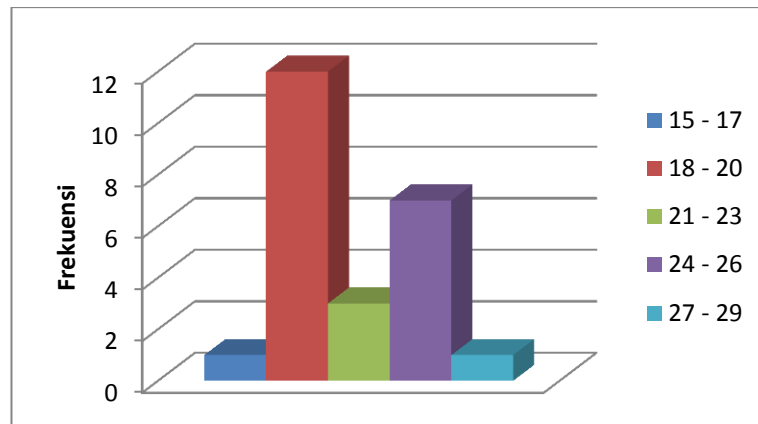
b. Posttest

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh statistik penelitian untuk data *posttest passing* atas yaitu; skor minimum sebesar = 15; skor maksimum = 29; rerata = 22,33; median = 22; modus = 25 dan *standard deviasi* = 2,94. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian *Posttest passing* atas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Deskripsi Data *Posttest Passing* Atas

No	Interval	F Absolute	Frekuensi (%)
1	15 – 17	1	4.2
2	18 – 20	12	50.0
3	21 – 23	3	12.5
4	24 – 26	7	29.2
5	27 – 29	1	4.2
Jumlah		24	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian *Posttest Passing Atas*

Dari hasil penelitian diperoleh kemampuan passing atas posttest sebagian besar berkategori sangat kurang dengan persentase 50 % (12 anak), pada kategori baik dengan persentase 29,2 % (7 anak), berkategori sedang dengan persentase 12,5 % (3 anak), berkategori sangat baik dengan persentase 4,2 % (1 anak) dan yang berkategori sangat kurang dengan persentase 4,2 % (1 anak).

Dari hasil statistik penelitian *passing* diketahui nilai *mean* (rerata) *pretest passing* atas diperoleh 18,00 dan *mean* (rerata) *posttest passing* atas diperoleh = 22,33. Dari hasil nilai *mean* tersebut diperoleh perbedaan besarnya rata-rata sebesar 4,33, sehingga diperoleh persentase peningkatan sebesar 24,05 %.

C. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan untuk menguji normalitas, homogenitas dan uji t. Hasil uji analisis data diuraikan sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika χ^2 hitung $< \chi^2$ tabel dan nilai probabilitas (p) $> 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika χ^2 hitung $> \chi^2$ tabel dan nilai probabilitas (p) $< 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

		χ^2 hit	χ^2 tabel	P	Sig 5 %	Keterangan
<i>Passing Bawah</i>	Pretest	5,333	11,307	0,868	0,05	Normal
	Posttest	5,333	11,307	0,868	0,05	Normal
<i>Passing Atas</i>	Pretest	9,000	11,307	0,532	0,05	Normal
	Posttest	11,250	15,507	0,188	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data *passing bawah pretest* diperoleh χ^2 hitung (5,333) $< \chi^2$ tabel (11,307) dan data *passing bawah posttest* diperoleh χ^2 hitung (5,333) $< \chi^2$ tabel (11,307). Jadi dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* pada data *passing bawah* berdistribusi normal.

Sedangkan pada data *passing* atas *pretest* diperoleh χ^2 hitung (9,000) $< \chi^2$ tabel (11,307) dan pada data *passing* atas *posttest* diperoleh χ^2 hitung (11,250) $< \chi^2$ tabel (15,507). Jadi dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* data *passing* atas berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Pada uji homogenitas kriteria yang digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya suatu test adalah jika $p > 0,05$ dan $F_{hit} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ dan $F_{hit} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	p	Sig 5 %	Keterangan
<i>Passing</i> Bawah	1:46	4,05	0,495	0,485	0,05	Homogen
<i>Passing</i> Atas	1:46	4,05	0,228	0,635	0,05	Homogen

Dari data tabel di atas diketahui data *passing* bawah diperoleh nilai p (0,485) $> 0,05$ dan F_{hit} (0,495) $< F_{tabel}$ (4,05), Sedangkan data pada *passing* atas diperoleh nilai p (0,635) $> 0,05$ dan F_{hit} (0,258) $< F_{tabel}$ (4,05). Dapat disimpulkan bahwa varians-variens diatas bersifat homogen.

3. Uji T

Hasil pada data *passing* bawah dan *passing* atas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji t

Pretest – Posttest	Df	T tabel	T hitung	p	Keterangan
<i>Passing</i> Bawah	23	1,714	11,352	0,000	Ho = ditolak
<i>Passing</i> Atas	23	1,714	14,495	0,683	Ho = diterima

Dari hasil uji t pada data *passing* bawah diperoleh nilai t hitung (11,352) > t tabel (1,714), dan nilai p < dari 0,05. Hasil tersebut diartikan bahwa ada perbedaan kemampuan teknik dasar *passing* bawah bolavoli Siswa Ekstrakurikuler Bola voli di SMP Negeri 3 Karangmojo. Perbedaan *mean* (rata-rata) data penelitian *passing* bawah diperoleh 4,625, sehingga peningkatan kemampuan *passing* bawah sebesar 26,11 %.

Sedangkan hasil uji t pada *passing* atas diperoleh nilai t hitung (14,495) > t tabel (1,714), dan nilai p < dari 0,05. Hasil tersebut diartikan bahwa ada perbedaan kemampuan teknik dasar *passing* atas bolavoli Siswa Ekstrakurikuler Bola voli di SMP Negeri 3 Karangmojo. Perbedaan *mean* (rata-rata) data penelitian *passing* atas diperoleh 4,333, sehingga peningkatan kemampuan *passing* atas sebesar 24,072 %

Dari kedua hasil di atas dapat diketahui peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* bawah (26,11 %) > *passing* atas (24,07 %).

D. Pembahasan

Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan oleh anak, bentuk permainan dapat dilakukan secara tunggal, bersama-sama dan juga dapat dilakukan secara beregu. Bentuk permainan dapat dilakukan oleh siapapun dan juga dalam bentuk apapun, salah satunya permainan bola voli. Dalam penelitian ini diharapkan latihan dengan metode bermain dapat meningkatkan kemampuan *passing* pada permainan bola voli. Pendekatan bermain dalam permainan ini yaitu menggunakan bentuk bermain bola voli sederhana yang telah dimodifikasi.

Dari hasil penelitian diperoleh hasil uji t pada data *passing* bawah diperoleh nilai t hitung (11,352) > t tabel (1,714), dan nilai p < dari 0,05. Sedangkan uji t pada data *passing* atas diperoleh nilai t hitung (14,495) > t tabel (1,714), dan nilai p < dari 0,05. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Karangmojo setelah diberi permainan bolavoli dalam bentuk bermain.

Metode bermain sangat menyenangkan buat anak, sehingga secara psikologis timbul perasaan senang bagi anak, dengan demikian anak akan bersungguh-sungguh dalam melaksanakan permainan bolavoli maka secara tidak langsung juga membuat anak tertarik untuk melakukan latihan *passing*

atas dan *passing* bawah dalam permainan bola voli secara berulang-ulang dengan perasaan senang tanpa menghilangkan kaedah dari teori pelatihan. Pada dasarnya bentuk bermain dan prinsip-prinsip dasar pelatihan yang diberikan untuk anak dengan memahami karakteristik siswa sekolah menengah pertama akan meningkat secara bertahap dengan diberikannya metode dalam bentuk bermain. Dengan metode bermain bola voli anak akan menggunakan semua teknik dasar bolavoli seperti *servis*, *passing*, *smash* dan *block* di dalam permainan, jadi dengan demikian gerakan yang dilakukan secara terus-menerus secara tidak langsung melatih teknik dasar bola voli salah satunya adalah *passing*. Selain itu ditunjang dengan dengan frekuensi latihan yang terus menerus (*continue*) secara otomatis akan meningkatkan intensitas latihan, yang mana dengan intensitas latihan banyak membiasakan siswa dalam melakukan *passing*, sehingga kemampuan *passing* akan semakin baik.

Dari hasil perbedaan peningkatan *mean* dapat dilihat peningkatan *mean* pada *passing* bawah 26,11 % > peningkatan *mean passing* atas 24,07 %. Hasil tersebut membuktikan peningkatan *passing* bawah lebih baik dibandingkan *passing* atas. Hasil tersebut dikarenakan dalam permainan bola voli *passing* bawah lebih banyak digunakan dari pada *passing* atas. *Passing* atas lebih sering dilakukan oleh pengumpan dibandingkan dengan yang lain. Dengan demikian intensitas yang lebih banyak menggunakan *passing* bawah tentu saja peningkatan kemampuannya akan lebih baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil uji t pada data *passing* bawah diperoleh nilai t hitung (11,352) > t tabel (1,714), dan nilai p < dari 0,05. Sedangkan uji t pada *passing* atas diperoleh nilai t hitung (14,495) > t tabel (1,714), dan nilai p > dari 0,05. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Karangmojo setelah diberi permainan bolavoli dalam bentuk bermain.

B. Implikasi

Metode bermain dapat disosialisasikan dalam pelatihan ekstrakurikuler bola voli pada siswa sekolah menengah pertama. Metode ini bagi pelatih dapat meningkatkan kemampuan *passing* bola voli di sekolah menengah pertama. Bentuk bermain ini sesuai dengan karakter siswa sekolah menengah pertama.

C. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Ada beberapa peserta yang tidak bisa rutin mengikuti latihan, dikarenakan tidak masuk.
2. Peneliti kesulitan mengontrol apakah responden saat diberi latihan melakukan dengan serius atau tidak.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian menggunakan model permainan yang berbeda agar latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bola voli dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.
2. Terbatasnya waktu pembelajaran, seorang guru diharapkan mampu menerapkan metode pembelajaran yang efektif dengan merancang bentuk pembelajaran yang baik agar diperoleh hasil belajar yang optimal, salah satunya dengan metode bermain.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Anifral Hendri. (2008). *Ekskul Olahraga Upaya Membangun Karakter Siswa*. Internet; www.jambiekspres.co.id
- B. Suryosubroto. (2002). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Rineka cipta.
- Bani Tri Umboro. (2009). "Tingkat Keterampilan Bolavoli Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri Pundong Bantul." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Barbara L. Viera. (2004). *Bola voli untuk Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Utama.
- Cox Richard H. (1980). *Teaching Volleyball*. USA. Burgess Publishing Company.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- E. Hurlock. (2010). *Perkembangan Anak Jiilid 2*. Jakarta : Airlangga.
- Irwansyah. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa Kelas XII SMA*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Drjendikti: Jakarta.
- Jonathan Sarwono. (2006). *Panduan Cepat dan Mudah SPSS 14*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- M. Sajoto. (1993). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: IKIP Semarang.
- M. Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Marta Dinata. (2004). *Belajar Bola Voli*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- Muhajir. (2004). *Pedoman Cara-cara Pembinaan Permainan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud.
- Moh. Uzer Usman, Lilis Setiawati. (1993). "Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar". Bandung: PT Rosdakarya.
- Nur Afni Suprihatin. (2008). "Perbedaan Pengaruh Pendekatan Berlatih dan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola voli Pada Siswa

- Putri Kelas VIII SMP Negeri Boyolali Tahun Pelajaran 2007/2008.”
Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nuril Ahmadi.(2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Rusli Iutan.(1988). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Karangmojo. (2011)
- Sugianto dan Sudjarwo. (1993). *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharno, HP. (1979). *Dasar-dasar Permainan Bola voli*. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Edisi Revisi. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi VI. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Sundoyo. 2010. *Perbedaan Tingkat Kesegran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Kepatihan Di Daerah Perkotaan Dengan Siswa Kelas V Sekolah Dasar Benowo Di Daerah Pegunungan Di Kabupaten Purworejo*. Yogyakarta: Skripsi, FIK UNY.
- Theo Kleinman, Dieter Kruber. (1984). *Bola Voli Pembinaan Teknik Taktik dan Kondisi*. Jakarta: PT Gramedia.
- Tim Penyusun Kamus Besar. (1997). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ke-2*. Pusat Pembinaan dan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Balai Pustaka.
- Widodo Santoso. (1995). *Peningkatan Kemampuan*. id.forums.wordpress.com.
- Yanuar Kiram. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: Dirjendikti.
- Yudha M. Saputra. (1998). *Pengembangan Kegiatan Keolahragaan dan Ekstrakurikuler*. Departemen Pendidikan dan kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

LAMPIRAN



**PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
KANTOR PELAYANAN TERPADU**

Alamat : Jalan Brigjen Katamsa No. 1 Tlp (0274) 391942 Wonosari 55812

78

SURAT KETERANGAN / IJIN

Nomor : 531/KPTS/XI/2011

Membaca : Surat dari Universitas Negeri Yogyakarta, Nomor : 1888/H.34.16/PP/2011 tanggal 17 November 2011, hal : Izin Penelitian

Mengingat : 1. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 9 Tahun 1983 tentang Pedoman Pendataan Sumber dan Potensi Daerah;
2. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di lingkungan Departemen Dalam Negeri;
3. Surat Keputusan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 38/12/2004 tentang Pemberian Izin Penelitian di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta;

Dijijinkan kepada :
Nama : GITA PRAVIDIANTOKO
NIS : 07601244163
Fakultas/Instansi : Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta
Alamat Rumah : Karangmojo 2, Karangmojo, Gunungkidul
Keperluan : Izin Penelitian Untuk Menyusun Skripsi dengan Judul "PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PASSING PERMAINAN BOLA VOLI DENGAN BENTUK BERMAIN PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 3 KARANGMOJO"

Lokasi Penelitian : SMP N 3 Karangmojo Kab.Gunungkidul

Dosen Pembimbing : Drs. Suhadi, M.Pd.

Waktunya : 23 November 2011 s.d 30 Januari 2012

Dengan ketentuan :
Terlebih dahulu memenuhi/melaporkan diri kepada Pejabat setempat (Camat, Lurah/Kepala Desa, Kepala Instansi) untuk mendapat petunjuk seperlunya.
1. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
2. Wajib memberi laporan hasil penelitiannya kepada Bupati Gunungkidul (cq. Kepala BAPPEDA Kab. Gunungkidul).
3. Ijin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah.
4. Surat ijin ini dapat diajukan lagi untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan sesuai aturan yang berlaku.
5. Surat ijin ini dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut diatas. Kemudian kepada para Pejabat Pemerintah setempat diharapkan dapat memberikan bantuan seperlunya.

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Gunungkidul (sebagai laporan);
2. Kepala BAPPEDA Kab. Gunungkidul;
3. Kepala Badan Kesbangpolinmas dan PB, Kab. Gunungkidul;
4. Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kab. Gunungkidul;
5. kepala SMP N 3 Karangmojo Kab. Gunungkidul;
6. Arsip

Dikeluarkan di : Wonosari
Pada tanggal : 21 Nopember 2011
An. BUPATI GUNUNGKIDUL
KEPALA

DRS. AGUS PRIHASTORO
NIP. 19570821 198603 1 005



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 1888/H.34.16/PP/2011
 Lamp. : 1 Eksp
 Hal : Permohonan Ijin Penelitian

17 November 2011

Kepada :
 Yth : Bupati Gunung Kidul
 Cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
 Setda Kabupaten Gunung Kidul
 Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama Mahasiswa : Gita Pravidiantoko
 Nomor Mahasiswa : 07601244163
 Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : November s/d Januari 2012
 Tempat / Obyek : SMP Negeri 3 Karangmojo Kabupaten Gunungkidul / Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli
 Judul Skripsi : "PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PASSING PERMAINAN BOLA VOLI DENGAN BENTUK BERMAIN PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 3 KARANGMOJO "

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan

 Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
 NIP. 19600824 198601 1 001.

Tembusan Yth :
 1. Kepala SMP Negeri 3 Karangmojo Kab. Gunung Kidul
 2. Dinas Dikpora Kabupaten Gunung Kidul
 3. Kaprodi PJKR FIK UNY
 4. Pembimbing Tas
 5. Mahasiswa Ybs.



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 3 KARANGMOJO

Karangmojo-Semin Km 4,5.Gunungkidul Telp. (0274) 7948344, Kode Pos 55891

SURAT KETERANGAN

Nomor : 4.21.3 / 13.22 / 2012

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Suwarno, S.Pd
NIP : 19600312 198803 1 006
Pangkat/Golongan : Pembina/IVA
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan:

Nama : Gita Pravidiantoko
NIM : 07601244163
PRODI : PJKR/E/2007

Bahwa yang tersebut di atas benar-benar telah mengadakan penelitian di SMP Negeri 3 Karangmojo Gunungkidul dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul **"PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PASSING PERMAINAN BOLA VOLI DENGAN BENTUK BERMAIN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMP NEGERI 3 KARANGMOJO"**. Adapun pelaksanaan penelitian mulai 28 November 2011 sampai 30 Januari 2012.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Karangmojo, 10 Februari 2012

Kepala SMP Negeri 3 Karangmojo



Suwarno, S.Pd
NIP. 19620327 198603 2 005

Lampiran 2. Data Penelitian

Passing Bawah

No	Nama	Pre test 1	Pre test 2	Skor akhir	Post test 1	Post test 2	Skor akhir
1	Muhammad Amin S.	18	17	18	22	23	23
2	Bayu A. P	19	17	19	23	25	25
3	Muhammad Mutakin	13	15	15	20	19	20
4	Muhammad Fajar C. W	18	20	20	24	20	24
5	Anggit N. P	17	19	19	23	25	25
6	Bayu F.	12	14	14	18	20	20
7	Saefulloh	16	17	17	20	22	22
8	Afiyan Y. H	22	24	24	20	23	23
9	Arif Y.	18	20	20	24	26	26
10	Erik Y. P	21	18	21	19	24	24
11	Riski F. R	13	14	14	18	19	19
12	Dian Rahmadani	17	17	17	24	22	24
13	Eko S.	22	23	23	26	29	29
14	Edit M.	17	15	17	20	22	22
15	Aris	16	15	16	19	21	21
16	Imam Muslich	18	19	19	23	25	25
17	Achmad fajruddin	15	18	18	21	23	23
18	Reza Aulia P.	14	16	16	20	19	20
19	Totok Pamungkas	12	13	13	18	19	19
20	Kurniawan Prasetyo	15	13	15	16	15	16
21	Dwi Puji Nugroho	20	19	20	24	26	26
22	Ismail Nur Hidayah	18	16	18	15	18	18
23	Irwan	16	17	17	22	21	22
24	Randi Yuli Prastia	15	15	15	19	20	20

Passing Atas

No	Nama	Pre test 1	Pre test 2	Skor akhir	Post test 1	Post test 2	Skor akhir
1	Muhammad Amin S.	18	17	18	22	23	23
2	Bayu A. P	20	17	20	23	25	25
3	Muhammad Mutakin	13	16	16	20	19	20
4	Muhammad Fajar C. W	18	21	21	24	25	25
5	Anggit N. P	17	20	20	23	25	25
6	Bayu F.	14	15	15	18	20	20
7	Saefulloh	16	17	17	20	22	20
8	Afiyan Y. H	22	24	24	28	29	29
9	Arif Y.	18	20	20	24	25	25
10	Erik Y. P	21	18	21	24	26	26
11	Riski F. R	13	14	14	18	19	19
12	Dian Rahmadani	17	17	17	22	22	22
13	Eko S.	22	23	23	23	21	23
14	Edit M.	17	15	17	20	22	22
15	Aris	16	15	17	19	21	21
16	Imam Muslich	18	19	19	23	25	25
17	Achmadfajruddin	15	18	18	19	21	21
18	Reza Aulia P.	14	16	16	20	18	20
19	TotokPamungkas	12	13	13	15	14	15
20	KurniawanPrasetyo	16	13	16	20	21	21
21	DwiPujiNugroho	20	19	20	20	22	22
22	Ismail NurHidayah	18	16	18	25	25	25
23	Irwan	16	17	17	22	21	22
24	Randi YuliPrastia	15	15	15	19	20	20

Tanggal Lahir Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMP N 3
Karangmojo

No	Nama	Tanggal Lahir
1	Muhammad Amin S.	24 Agustus 1998
2	Bayu A. P	4 Maret 1998
3	Muhammad Mutakin	23 Maret 1999
4	Muhammad Fajar C. W	15 Januari 1998
5	Anggit N. P	10 November 1999
6	Bayu F.	11 Januari 1998
7	Saefulloh	23 April 1998
8	Afiyan Y. H	22 Januari 1998
9	Arif Y.	2 Agustus 1999
10	Erik Y. P	13 Februari 1998
11	Riski F. R	5 Desember 1999
12	Dian Rahmadani	26 Desember 1998
13	Eko S.	7 Mei 1999
14	Edit M.	3 Maret 1998
15	Aris	27 Februari 1998
16	Imam Muslich	16 Juli 1999
17	Achmad fajruddin	25 April 1998
18	Reza Aulia P.	12 Juni 1998
19	Totok Pamungkas	11 September 1998
20	Kurniawan Prasetyo	20 Oktober 1999
21	Dwi Puji Nugroho	2 Oktober 1999
22	Ismail Nur Hidayah	29 September 1998
23	Irwan	3 Juli 1999
24	Randi Yuli Prastia	28 Mei 1998

Lampiran 3. Statistik Deskriptif

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00005 VAR00006
 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Statistics					
		Passing bawah (pretest)	Passing Bawah (posttest)	Passing Atas (Pretest)	Passing atas (Posttest)
N	Valid	24	24	24	24
	Missing	0	0	0	0
Mean		17.7083	22.3333	18.0000	22.3333
Median		17.5000	22.5000	17.5000	22.0000
Mode		17.00	20.00	17.00	25.00
Std. Deviation		2.78941	3.00241	2.73464	2.94392
Minimum		13.00	16.00	13.00	15.00
Maximum		24.00	29.00	24.00	29.00
Sum		425.00	536.00	432.00	536.00

Frequency Table

Passing bawah (pretest)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	1	4.2	4.2	4.2
	14	2	8.3	8.3	12.5
	15	3	12.5	12.5	25.0
	16	2	8.3	8.3	33.3
	17	4	16.7	16.7	50.0
	18	3	12.5	12.5	62.5
	19	3	12.5	12.5	75.0
	20	3	12.5	12.5	87.5
	21	1	4.2	4.2	91.7
	23	1	4.2	4.2	95.8
	24	1	4.2	4.2	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Passing Bawah (posttest)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	1	4.2	4.2	4.2
	18	1	4.2	4.2	8.3
	19	2	8.3	8.3	16.7
	20	4	16.7	16.7	33.3
	21	1	4.2	4.2	37.5
	22	3	12.5	12.5	50.0
	23	3	12.5	12.5	62.5
	24	3	12.5	12.5	75.0
	25	3	12.5	12.5	87.5
	26	2	8.3	8.3	95.8
	29	1	4.2	4.2	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Passing Atas (Pretest)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	1	4.2	4.2	4.2
	14	1	4.2	4.2	8.3
	15	2	8.3	8.3	16.7
	16	3	12.5	12.5	29.2
	17	5	20.8	20.8	50.0
	18	3	12.5	12.5	62.5
	19	1	4.2	4.2	66.7
	20	4	16.7	16.7	83.3
	21	2	8.3	8.3	91.7
	23	1	4.2	4.2	95.8
	24	1	4.2	4.2	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Passing atas (Posttest)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	1	4.2	4.2	4.2
	19	1	4.2	4.2	8.3
	20	5	20.8	20.8	29.2
	21	3	12.5	12.5	41.7
	22	4	16.7	16.7	58.3
	23	2	8.3	8.3	66.7
	25	6	25.0	25.0	91.7
	26	1	4.2	4.2	95.8
	29	1	4.2	4.2	100.0
Total		24	100.0	100.0	

Lampiran 4. Uji Normalitas

NPAR TEST
 /CHISQUARE=VAR00001 VAR00002 VAR00005 VAR00006
 /EXPECTED=EQUAL
 /STATISTICS DESCRIPTIVES
 /MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Passing bawah (pretest)	24	17.7083	2.78941	13.00	24.00
Passing Bawah (posttest)	24	22.3333	3.00241	16.00	29.00
Passing Atas (Pretest)	24	18.0000	2.73464	13.00	24.00
Passing atas (Posttest)	24	22.3333	2.94392	15.00	29.00

Chi-Square Test

Test Statistics

	Passing bawah (pretest)	Passing Bawah (posttest)	Passing Atas (Pretest)	Passing atas (Posttest)
Chi-Square	5.333 ^a	5.333 ^a	9.000 ^a	11.250 ^b
df	10	10	10	8
Asymp. Sig.	.868	.868	.532	.188

a. 11 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.2.

b. 9 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.7.

Lampiran 5. Uji Homogenitas

ONEWAY VAR00001 BY VAR00002
/STATISTICS HOMOGENEITY
/MISSING ANALYSIS.

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Passing bawah

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.495	1	46	.485

ANOVA

Passing bawah					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	379.688	1	379.688	45.449	.000
Within Groups	384.292	46	8.354		
Total	763.979	47			

ONEWAY VAR00001 BY VAR00002
/STATISTICS HOMOGENEITY
/MISSING ANALYSIS.

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Passing Atas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.228	1	46	.635

ANOVA

Passing Atas					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	305.021	1	305.021	38.871	.000
Within Groups	360.958	46	7.847		
Total	665.979	47			

Lampiran 6. Uji Hipotesis (Uji T)

T-TEST PAIRS=VAR00001 WITH VAR00002 (PAIRED)
 /CRITERIA=CI(.9500)
 /MISSING=ANALYSIS.

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Passing bawah (Posttest)	22.3333	24	3.00241	.61287
	Passing Bawah (Pretest)	17.7083	24	2.78941	.56939

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Passing bawah (Posttest) & Passing Bawah (Pretest)	24	.765	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Passing bawah (Posttest) - Passing Bawah (Pretest)	4.62500	1.99592	.40742	3.78220	5.46780	11.352	23	.000

T-TEST PAIRS=VAR00005 WITH VAR00006 (PAIRED)
 /CRITERIA=CI(.9500)
 /MISSING=ANALYSIS.

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Passing Atas (Posttest)	22.3333	24	2.94392	.60093
	Passing atas (Pretest)	18.0000	24	2.73464	.55821

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Passing Atas (Posttest) & Passing atas (Pretest)	24	.870	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)	
			Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
						Lower				Upper
Pair 1	Passing Atas (Posttest) - Passing atas (Pretest)	4.33333	1.46456	.29895	3.71491	4.95176	14.495	23	.000	

Lampiran 7. Jadwal Kegiatan *Treatment*


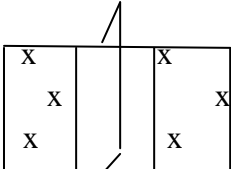

JADWAL KEGIATAN *TREATMENT*

No.	Kegiatan Perlakuan	Keterangan
1.	<i>Pre test</i>	Test awal
2.	<p>Pertemuan ke-1 sampai pertemuan ke-3</p> <p>a. Pendahuluan b. <i>Warming up</i> c. Inti : <u>Game</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Bermain bola voli dengan teknik <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah menggunakan lapangan ukuran 4,5 x 6 meter, dengan tinggi net 2,24 meter dan masing-masing tim 3 orang – Peraturan permainan hanya <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah, jika selain <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah dinyatakan mati. – Permainan <i>two winning set</i> dengan <i>game over</i> 15. <p>d. <i>Cooling down</i> dan penutup.</p>	Setiap perlakuan durasi waktu 90 menit
3.	<p>Pertemuan ke-4 sampai pertemuan ke-6</p> <p>a. Pendahuluan b. <i>Warming up</i> c. Inti : <u>Game</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Bermain bola voli dengan teknik <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah menggunakan lapangan ukuran 4,5 x 6 meter, dengan tinggi net 2,24 meter dan masing-masing tim 4 orang – Peraturan permainan hanya <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah, jika selain <i>passing</i> atas 	Setiap perlakuan durasi waktu 90 menit


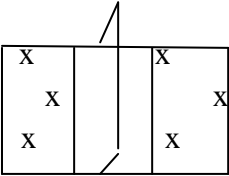

	<p>dan <i>passing</i> bawah dinyatakan mati.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Permainan <i>three winning set</i> dengan <i>game over</i> 15. <p>d. <i>Cooling down</i> dan penutup.</p>	
4.	<p>Pertemuan ke-7 sampai pertemuan ke-9</p> <p>a. Pendahuluan b. <i>Warming up</i> c. Inti : <u>Game</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Bermain bola voli dengan teknik <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah menggunakan lapangan ukuran 4,5 x 6 meter, dengan tinggi net 2,24 meter dan masing-masing tim 5 orang – Peraturan permainan hanya <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah, jika selain <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah dinyatakan mati. – Permainan <i>three winning set</i> dengan <i>game over</i> 20. <p>d. <i>Cooling down</i> dan penutup.</p>	Setiap perlakuan durasi waktu 90 menit
5.	<p>Pertemuan ke-10 sampai pertemuan ke-12</p> <p>1. Pendahuluan 2. <i>Warming up</i> 3. Inti : <u>Game</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Bermain bola voli dengan teknik <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah menggunakan lapangan ukuran 4,5 x 6 meter, dengan tinggi net 2,24 meter dan masing-masing tim 6 orang – Peraturan permainan hanya <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah, jika selain <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah dinyatakan mati. 	Setiap perlakuan durasi waktu 90 menit

	<p>– Permainan <i>three winning set</i> dengan <i>game over 25</i>.</p> <p>4. <i>Cooling down</i> dan penutup.</p>	
6.	<i>Post test</i>	Test akhir


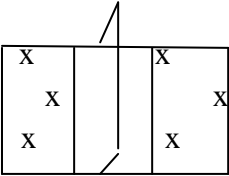

Pertemuan ke-1

No.	Gambar	Diskripsi Kegiatan	Keterangan
1.	<p>xxxxxxxxx xxxxxxxxx  xxxxxxxxx</p>  <p>xxxxxxxxx xxxxxxxxx  xxxxxxxxx</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendahuluan 2. Warming up 3. Inti : <u>Game</u> <ul style="list-style-type: none"> – Bermain bola voli dengan teknik <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah menggunakan lapangan ukuran 4,5 x 6 meter, dengan tinggi net 2,24 meter dan masing-masing tim 3 orang – Peraturan permainan hanya <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah, jika selain <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah dinyatakan mati. – Permainan <i>two winning set</i> dengan <i>game over 15</i>. 4. <i>Cooling down</i> dan penutup. 	Setiap perlakuan durasi waktu 90 menit


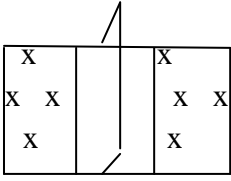

Pertemuan ke-2

No.	Gambar	Diskripsi Kegiatan	Keterangan
1.	<p>xxxxxxxx xxxxxxxx  xxxxxxxx</p>  <p>xxxxxxxx xxxxxxxx  xxxxxxxx</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendahuluan 2. Warming up 3. Inti : <u>Game</u> <ul style="list-style-type: none"> – Bermain bola voli dengan teknik <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah menggunakan lapangan ukuran 4,5 x 6 meter, dengan tinggi net 2,24 meter dan masing-masing tim 3 orang – Peraturan permainan hanya <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah, jika selain <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah dinyatakan mati. – Permainan <i>two winning set</i> dengan game over 15. 4. <i>Cooling down</i> dan penutup. 	Setiap perlakuan durasi waktu 90 menit


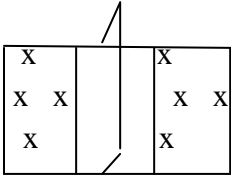

Pertemuan ke-3

No.	Gambar	Diskripsi Kegiatan	Keterangan
1.	<p>xxxxxxxxx xxxxxxxxx  xxxxxxxxx</p>  <p>xxxxxxxxx xxxxxxxxx  xxxxxxxxx</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendahuluan 2. Warming up 3. Inti : <u>Game</u> <ul style="list-style-type: none"> – Bermain bola voli dengan teknik <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah menggunakan lapangan ukuran 4,5 x 6 meter, dengan tinggi net 2,24 meter dan masing-masing tim 3 orang – Peraturan permainan hanya <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah, jika selain <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah dinyatakan mati. – Permainan <i>two winning set</i> dengan game over 15. 4. <i>Cooling down</i> dan penutup. 	Setiap perlakuan durasi waktu 90 menit


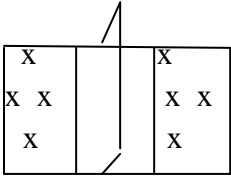

Pertemuan ke-4

No.	Gambar	Diskripsi Kegiatan	Keterangan
1.	<p>xxxxxxxxx xxxxxxxxx  xxxxxxxxx</p>  <p>xxxxxxxxx xxxxxxxxx  xxxxxxxxx</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendahuluan 2. Warming up 3. Inti : <u>Game</u> <ul style="list-style-type: none"> – Bermain bola voli dengan teknik <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah menggunakan lapangan ukuran 4,5 x 6 meter, dengan tinggi net 2,24 meter dan masing-masing tim 4 orang – Peraturan permainan hanya <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah, jika selain <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah dinyatakan mati. – Permainan <i>three winning set</i> dengan game over 15. 4. <i>Cooling down</i> dan penutup. 	Setiap perlakuan durasi waktu 90 menit


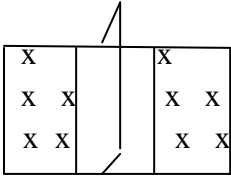

Pertemuan ke-5

No.	Gambar	Diskripsi Kegiatan	Keterangan
1.	<p>xxxxxxxx xxxxxxxx  xxxxxxxx</p>  <p>xxxxxxxx xxxxxxxx  xxxxxxxx</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendahuluan 2. Warming up 3. Inti : <u>Game</u> <ul style="list-style-type: none"> – Bermain bola voli dengan teknik <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah menggunakan lapangan ukuran 4,5 x 6 meter, dengan tinggi net 2,24 meter dan masing-masing tim 4 orang – Peraturan permainan hanya <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah, jika selain <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah dinyatakan mati. – Permainan <i>three winning set</i> dengan game over 15. 4. <i>Cooling down</i> dan penutup. 	Setiap perlakuan durasi waktu 90 menit


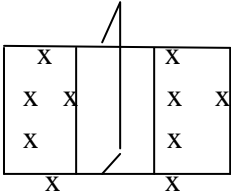

Pertemuan ke-6

No.	Gambar	Diskripsi Kegiatan	Keterangan
1.	<p>xxxxxxxxx xxxxxxxxx  xxxxxxxxx</p>  <p>xxxxxxxxx xxxxxxxxx  xxxxxxxxx</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendahuluan 2. Warming up 3. Inti : <u>Game</u> <ul style="list-style-type: none"> – Bermain bola voli dengan teknik <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah menggunakan lapangan ukuran 4,5 x 6 meter, dengan tinggi net 2,24 meter dan masing-masing tim 4 orang – Peraturan permainan hanya <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah, jika selain <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah dinyatakan mati. – Permainan <i>three winning set</i> dengan game over 15. 4. <i>Cooling down</i> dan penutup. 	Setiap perlakuan durasi waktu 90 menit


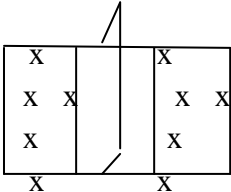

Pertemuan ke-7

No.	Gambar	Diskripsi Kegiatan	Keterangan
1.	<p>xxxxxxxxx xxxxxxxxx  xxxxxxxxx</p>  <p>xxxxxxxxx xxxxxxxxx  xxxxxxxxx</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendahuluan 2. Warming up 3. Inti : <u>Game</u> <ul style="list-style-type: none"> – Bermain bola voli dengan teknik <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah menggunakan lapangan ukuran 4,5 x 6 meter, dengan tinggi net 2,24 meter dan masing-masing tim 6 orang – Peraturan permainan hanya <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah, jika selain <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah dinyatakan mati. – Permainan <i>three winning set</i> dengan game over 20. 4. <i>Cooling down</i> dan penutup. 	Setiap perlakuan durasi waktu 90 menit


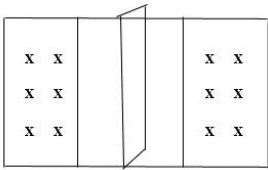

Pertemuan ke-8

No.	Gambar	Diskripsi Kegiatan	Keterangan
1.	<p>xxxxxxxx xxxxxxxx  xxxxxxxx</p>  <p>xxxxxxxx xxxxxxxx  xxxxxxxx</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendahuluan 2. Warming up 3. Inti : <u>Game</u> <ul style="list-style-type: none"> – Bermain bola voli dengan teknik <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah menggunakan lapangan ukuran 4,5 x 6 meter, dengan tinggi net 2,24 meter dan masing-masing tim 6 orang – Peraturan permainan hanya <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah, jika selain <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah dinyatakan mati. – Permainan <i>three winning set</i> dengan game over 20. 4. <i>Cooling down</i> dan penutup. 	Setiap perlakuan durasi waktu 90 menit


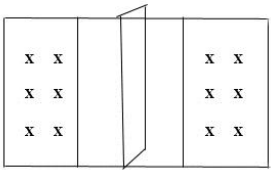

Pertemuan ke-9

No.	Gambar	Diskripsi Kegiatan	Keterangan
1.	<p>xxxxxxxx xxxxxxxx  xxxxxxxx</p>  <p>xxxxxxxx xxxxxxxx  xxxxxxxx</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendahuluan 2. Warming up 3. Inti : <u>Game</u> <ul style="list-style-type: none"> – Bermain bola voli dengan teknik <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah menggunakan lapangan ukuran 4,5 x 6 meter, dengan tinggi net 2,24 meter dan masing-masing tim 6 orang – Peraturan permainan hanya <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah, jika selain <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah dinyatakan mati. – Permainan <i>three winning set</i> dengan game over 20. 4. <i>Cooling down</i> dan penutup. 	Setiap perlakuan durasi waktu 90 menit


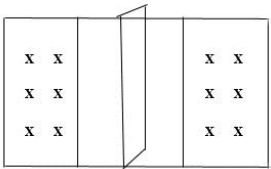

Pertemuan ke-10

No	Gambar	Diskripsi Kegiatan	Keterangan
1.	<p>xxxxxxxx xxxxxxxx  xxxxxxxx</p>  <p>xxxxxxxx xxxxxxxx  xxxxxxxx</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendahuluan 2. Warming up 3. Inti : <u>Game</u> <ul style="list-style-type: none"> – Bermain bola voli dengan teknik <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah menggunakan lapangan ukuran 4,5 x 6 meter, dengan tinggi net 2,24 meter dan masing-masing tim 6 orang – Peraturan permainan hanya <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah, jika selain <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah dinyatakan mati. – Permainan <i>three winning set</i> dengan game over 25. 4. <i>Cooling down</i> dan penutup. 	Setiap perlakuan durasi waktu 90 menit

Pertemuan ke-11

No	Gambar	Diskripsi Kegiatan	Keterangan
1.	<p>xxxxxxxx xxxxxxxx  xxxxxxxx</p>  <p>xxxxxxxx xxxxxxxx  xxxxxxxx</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendahuluan 2. Warming up 3. Inti : <u>Game</u> <ul style="list-style-type: none"> – Bermain bola voli dengan teknik <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah menggunakan lapangan ukuran 4,5 x 6 meter, dengan tinggi net 2,24 meter dan masing-masing tim 6 orang – Peraturan permainan hanya <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah, jika selain <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah dinyatakan mati. – Permainan <i>three winning set</i> dengan game over 25. 4. <i>Cooling down</i> dan penutup. 	<p>Setiap perlakuan durasi waktu 90 menit</p>

Pertemuan ke- 12

No	Gambar	Diskripsi Kegiatan	Keterangan
1.	<p>xxxxxxxx xxxxxxxx  xxxxxxxx</p>  <p>xxxxxxxx xxxxxxxx  xxxxxxxx</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendahuluan 2. Warming up 3. Inti : <u>Game</u> <ul style="list-style-type: none"> – Bermain bola voli dengan teknik <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah menggunakan lapangan ukuran 4,5 x 6 meter, dengan tinggi net 2,24 meter dan masing-masing tim 6 orang – Peraturan permainan hanya <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah, jika selain <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah dinyatakan mati. – Permainan <i>three winning set</i> dengan game over 25. 4. <i>Cooling down</i> dan penutup. 	Setiap perlakuan durasi waktu 90 menit



PEMANASAN





PRE TEST



POST TEST

BERMAIN BOLA VOLI SEDERHANA

